

**Тема: «Здоровьесберегающие

технологии в начальной школе»

Автор статьи: Румянцева Л.Ю.

учитель начальных классов ГБОУ школа№ 14 Невского района Санкт-Петербурга**

**Содержание:**

1. Вступление……………………………………………………….. 3

2. Оздоровительные минутки в учебном процессе………………. 5

3. Физкультурно-познавательный компонент на уроках

русского языка…………………………………………………… 8

4. Уроки математики с позиции здоровьесбережения…………… 11

5. Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих

технологий……………………………………………………….. 14

6. Уроки физической культуры……………………………………. 18

7. Внеклассная и внеурочная работа в аспектах

здоровьесбережения……………………………………………… 20

 **Вступление**

 ***«Здоровье - это состояние полного физического,

 психического и социального благополучия, а не

 просто отсутствие болезней или физических дефектов»

 ( Всемирная организация здравоохранения)***

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков , 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4 %, с нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8 %. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые стабильно учатся на 4 и 5, проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно еще добавить и уроки в школе. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем, но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминание учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость?

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**^ Оздоровительные минутки на уроках в начальной школе**

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Ученые утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удается, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса использованием последних достижений передовой педагогической практике с учетом вопросов здоровьесбережения.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; корригирующая дыхательная гимнастика; психогимнастика; гимнастика для глаз; тренинги; подвижные дидактические игры; динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях(1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Ученые считают, что продолжительность активного внимания составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37 %, а качество ее – на 50 %. При этом около 50 % учащихся начинают отвлекаться от работы. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (на 8-20 минуте занятия). Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. В состав физкультминуток можно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, упражнения для ног. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т. д.

Динамические паузы (адаптационный период в первом классе) – организационная форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической паузы – 35 минут. 1. Подготовка организма к длительной деятельности. Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Длительность 6-8 минут. 2. Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность – 22-25 минут. 3. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность – 4-6 минут.

Дыхательная гимнастика. Чаще всего не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Гимнастика для глаз. По данным ученых 70-80 % всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее. Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей – близорукость. По мере перехода из класса в класс число близоруких растет, а степень близорукости увеличивается. Для профилактики близорукости, включаю в свои уроки специальные упражнения для глаз.

Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха. Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. Такие минутки расслабления использую на уроках с высоким физическим напряжением и эмоциональным всплеском.

**^ Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка**

Использование физкультурно-познавательного компонента на уроках русского языка повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребности в самостоятельной двигательной активности.

На своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, пословицы и скороговорки на тему здоровья .

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю выбрать имена прилагательные для характеристики здорового человека и подобрать синонимы и антонимы (сутулый -…, сильный -…, ловкий -…, бледный -…, румяный -…, крепкий -…, неуклюжий -…, стойкий -…, подтянутый -…, быстрый -…, медленный -…).

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по -, раз -, про -, за - в словах бег, побег, разбег, забег, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст: *На уроке физкультуры учитель предложил … на короткую дистанцию. Сережа взял хороший … со старта.* В ходе работы ведется беседа о качествах бегуна, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы учащиеся по желанию пишут сочинения о своих спортивных секциях, кружках, о занятиях в них .

Во время проверочных и самостоятельных работ по теме «Правописание слов с парными согласными» предлагается учащимся образовать словосочетания со словами *спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, зуб, нос, щетка, душ, рот, холод, мороз, шапка, грипп, прорубь, лед* и записать предложения.

Работая над словами с двойными согласными, вывешивается на доске текст, дети читают его: *Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада*. После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными. Учитель организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что дает человеку занятие спортом? Учащимся предлагается образовать родственные слова, найти удвоенные согласные, подчеркнуть их, разобрать слова по составу. В конце урока учащиеся выполняют задание: пишут заметку в детскую спортивную газету о дворовой хоккейной команде по предлагаемому плану:

1. *Как называется хоккейная команда?

2. С кем команда играла в хоккей?

3. Каких добивалась успехов и в результате чего?

4. За какую команду болели?

5.Чем интересна эта команда*?

На протяжении всего учебного года знакомлю учащихся с разными видами спорта через введение лексических единиц, текстов со спортивной тематикой.

Так, на одном из уроков учащимся предлагается прочитать записанное на доске слово *теннис* и сказать, какие ассоциации оно вызывает. Затем проводит беседу по вопросам: кто из вас играл в теннис? Какие полезные качества развивает этот вид спорта? Каких известных теннисистов вы знаете? Затем просит учащихся образовать словосочетания со словами теннис, корт, кепка, снаряжение и определить, как образовались прилагательные, сравнить прилагательные и сделать вывод. Учащиеся составляют и записывают предложение с одним из словосочетаний.

Часто к урокам русского языка подбирается материал, который способствует формированию интереса учащихся к занятиям физкультурой, спортом. Так, на одном из уроков учащимся было предложено прочитать стихотворение и выписать существительные, относящиеся к спорту.

*Не бойтесь дети дождя и стужи,

Почаще приходите на стадион.

Кто с детских со спортом дружит,

Всегда здоров, и ловок, и силен.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет.

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!*Прочитать следующее стихотворение и выписать глаголы, говорящие о здоровом образе жизни.

***^ Письмо ко всем детям по одному важному делу*** *Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите - не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще-

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья. Ваш Тувим.

( Ю. Тувим)*
Беседа, проведенная учителем после прочтения стихотворения, заставила учащихся задуматься о необходимости занятия спортом и испытать радость спортивных побед.

Работая над безударными гласными в корне, учащиеся читают стихотворение:

Говорю я всем: «*Зимой, закаляйтесь все со мной,

Утром бег и душ бодрящий, как у взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас не сможет одолеть».*
После чтения стихотворения учащиеся находят слова с безударными гласными и записывают проверочные.

Соответствующие материалы подбираются и другим программным темам по русскому языку и развитию речи. И, усваивая их, учащиеся параллельно узнают о режиме дня, правилах поведения дома на улице, водных процедурах, плавании, закаливании и свое отношение к этим проблемам выражают в кратких сочинениях.

**^ Уроки математики с позиции здоровьясбережения**

Одной из проблем современной школы является проблема сохранения здоровья учащихся. На состояние их здоровья в период обучения в школе оказывают влияние не только условия обучения и качество уроков физкультуры, но и то, как и чему учат на уроках математики, насколько содержание и формы работы опираются на опыт и представления учеников.

Начальное общее образование призвано помочь учителю реализовать способности каждого ученика и создать условия для индивидуального развития младших школьников. Чем разнообразнее образовательная среда, тем легче раскрыть индивидуальность ученика, а затем направить и скорректировать развитие младшего школьника с учетом выявленных интересов, опираясь на его природную активность.

Формирование логического мышления – важная составная часть педагогического процесса. Математика дает реальные предпосылки для развития логического мышления. Многочисленные исследования показали, что именно в начальной школе закладываются основы доказательного мышления и упущения в работе с учениками этого возраста практически невосполнимы. Помочь учащимся в полной мере проявить свои способности, развить инициативу, самостоятельность, творческий потенциал - одна из основных задач учителя, учитывая при этом принцип «не навреди». Успешная реализация этой задачи во многом зависит от сформированности у учащихся познавательных интересов.

Традиционно проблему развития познавательного интереса ребенка решаю средствами занимательности в обучении математике. Однако следует больше использовать так называемую «внутреннюю» занимательность самой математики, тесно связанную с изученным учебным материалом, и врожденную любознательность маленьких детей. Внутренняя занимательность – это появление необычных, нестандартных ситуаций с уже знакомыми детям понятиями, возникновение новых «почему» там, где, казалось бы, все ясно и понятно (но только на первый взгляд). Это, наконец, проникновение в методику элементов игровой деятельности, которая, естественно, присуща ребенку. Выполняя на уроках математики задания познавательно-развивающего характера, повышается мотивация учения.

Опираясь на исторический опыт, можно сказать, что во все времена учеба была трудным делом. Легкой учебы не бывает, а вот сделать ее радостной мы обязаны. Пытаясь облегчить программы, мы неизбежно будем скатываться к поверхностным знаниям, формировать у детей легкомысленное отношение к жизни. В педагогической среде в свое время встретило негативную реакцию утверждение В. А. Сухомлинского: «Я решительно заявляю, что перегрузки в программах средней школы нет. Перегрузки в наших методах преподавания». Повышая эмоциональную составляющую учебного процесса, и в первую очередь каждого урока, можно существенно повысить эффективность усвоения знаний, и самое главное сохранить психологическое здоровье учащихся. Увлеченный ребенок никогда не переутомится. Безделье на уроке – самый опасный для здоровья детей вид нагрузки.

Наибольшую радость учащиеся получают от работы, позволяющей им проявить себя как личность, раскрыть свои возможности и способности, поэтому стараюсь включать элементы нестандартного обучения в традиционные уроки. С этой целью различным группам предлагаю дифференцированные задания, в которых нередко использую пословицы, кроссворды. Рациональное применение пословиц на уроках математики развивает творческое воображение, концентрирует и увеличивает объем внимания, а также способствует активизации познавательной деятельности учащихся с разным уровнем способностей.

На уроке в центре внимания – развитие личности ученика. Личность, как известно, есть результат саморазвития. Но саморазвитие не происходит само собой. Ученику предстоит проделать трудный, но увлекательный путь из страны Детства в новую и неизвестную. Полную парадоксов и противоречий страну Взрослых. И от того, как будет чувствовать себя ребенок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь его дальнейший путь к знаниям, справедливо замечал В. А. Сухомлинский. Как помочь малышу преодолеть это путешествие с наименьшими потерями, с одной стороны, и наибольшей пользой – с другой?!

Педагоги начальной школы призваны учить детей творчеству, воспитывать в каждом ребенке самостоятельную личность, владеющую инструментарием саморазвития и самосовершенствования, умеющую находить эффективные способы решения проблемы, осуществлять поиск нужной информации, критически мыслить, вступать в дискуссию, коммуникацию.

В вопросе развития творческого потенциала на уроках математики особую роль отвожу заданиям повышенной трудности (олимпиадные задания), требующие от учеников творческого подхода, нетрадиционного взгляда на решение. Систематическая работа в режиме творческого обучения, когда ежедневно ученикам на уроках предлагается решить (по желанию, на выбор) нестандартные задачи, способствует формированию положительного отношения к заданиям проблемно-поискового характера, критичности мышления и умению проводить мини-исследования. Предлагая учащимся такие задания, повышается внутренняя мотивация, любознательность, стремление к мастерству, повышается уверенность в себе и самоуважение.

Не маловажную роль на уроках математики играют задания занимательного характера. Хочется отметить, что подобные задания желательно проводить как можно раньше, чтобы у одних учащихся пробудить, а у кого-то закрепить желание заниматься математикой. Опыт показывает, что учащимся третьих, вторых классов вполне по силам сочинить «математическую» сказку, где действующими лицами становятся цифры, знаки, фигуры. Хорошо, если эти сказки будут записаны в специальные книжечки и выставлены на стенде. Причем выставлены не только лучшие работы, а все, чтобы каждая сказка была прочитана и обсуждена учащимися. Четвероклассники уже могут готовить небольшие сообщения на темы «Можно ли прожить без математики», «Как люди научились считать», «Из истории цифр», «Как возникла математика». Помощь в подготовке этих сообщений детям могут оказать родители и школьные библиотекари. С большим удовольствием на уроках дети решают старинные исторические задачи, задачи-шутки, отгадывают загадки, читают стихи. Решение таких задач требует от учащихся не только математических знаний, но и сообразительности, творчества, умения логически мыслить, желания найти нетрадиционные пути решения. Особый интерес вызывают те задачи, которые предполагают несколько вариантов решения.

Задания занимательного характера успешно использую во время устного счета или на уроках закрепления пройденного материала. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят проявляется интерес к учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

**^ Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий**

В данной главе хотелось бы остановиться на оздоровительном воздействии окружающей живой природы на здоровье младшего школьника. Прогрессивные возможности социальной адаптации не только в значительной мере ослабили резервы биологической, но и отдалили нашего современника от его естественного окружения. В результате выросли поколения людей, полностью отчужденных от природы, отчуждение от природы ведет к сенсорному дефициту, сенсорной депривации, сенсорному дисбалансу и является основной причиной широко распространившихся неврозов, психических заболеваний, депрессий, алкоголизма, наркомании. Человек теряет гармонию с окружающим миром и самим собой. По словам В. И. Вернадского, люди действительно забыли, что физическая и духовная жизнь неразрывно связана с природой и человек есть часть природы.

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. Перед ним откроется чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках, если правильно вести работу по воспитанию здорового образа жизни. Какие средства помогут сформировать у него потребность заботиться о своем здоровье и здоровье других людей, вести здоровый образ жизни? Искать ответы на эти вопросы нужно в арсенале традиционных для школы средств, имеющих огромный здоровьеформирующий потенциал. Среди них особо выделим содержание естественно-научного образования. Оно является тем полем, на котором выстраивается процесс формирования здорового образа жизни, взращивается личность и создаются здоровьеформирующие образовательные технологии. Наиболее ярко эколого-валеологическая направленность содержания образования выражена в современных учебных дисциплинах, составляющих предмет «окружающий мир»

В уроки окружающего мира включен физкультурно-познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности. Школьники получают сведения об окружающих предметах, явлениях действительности и моделируют эту действительность в игре, закрепляя программный материал по учебному предмету «Человек и мир». Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. На уроках, в зависимости от темы, использовались следующие игры:

**«Правильно - неправильно»**

Содержание: Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и дает детям задания, если задание правдоподобно, то участники имитируют его в движении, если не верно, то игроки в приседе хлопают ладошками по коленям. Задания типа: птица летит – верно, змея ползет – верно, попугай смеется – неверно, лягушка квакает – верно, корова мяучет – неверно и т. д.

**«Земля, вода, огонь, воздух»**

Содержание: Ученики становятся в круг, в середине его становится водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать домашнее или дикое животное; на слово «Вода» играющий отвечает названием рыб; на слово: «Огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Ошибающийся игрок выбывает.

**«Помоги малышу найти свою маму»**

Много мам на белом свете,

Всей душой их любят дети.

Только мама есть одна,

Всех дороже мне она.

Кто она? Отвечу я:

Это мамочка моя.

Содержание: На карточках изображены взрослые животные и их малыши. С обратной стороны сделаны кармашки. Карточки с изображением малышей лежат лицевой стороной, в их кармашках – листки со схемами слов. Карточки с изображением взрослых животных перевернуты обратной стороной, в их кармашках – листки со словами. Вызванный ученик, рассмотрев схему, ищет слово, соответствующее схеме, и перевертывает карточку. Если слово соответствует схеме, игрок правильно выполнил задание, а значит, малыш нашел маму.

**«День - ночь»**

Содержание: Друг за дружкой чередой

Мирно ходят брат с сестрой.

Братец будет весь народ,

А сестра – наоборот-

Спать немедленно зовет.

Считалкой выбирают 2 игрока «День» и «Ночь», которые по очереди выбегают в зал. Пока гуляет «День» - все резвятся, прыгают, бегают. Но как только на смену выходит «Ночь» - все игроки замирают и засыпают. Кто не выстоял без движения – выбывает из игры.

Широко используются на уроках игрушки и картинки. Имитация движений способствует развитию у учащихся различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической. Использование в практике работы подвижных игр способствует формированию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Большая роль отводилась на уроках эмоциональному состоянию учащихся, эффективность уроков отслеживалось по цветовому тесту Люшера, где учащиеся оценивали свое настроение, выбирая цвет. Тестирование показало, что 92 …учащихся испытывают эмоциональный подъем после уроков окружающего мира. Использование элементов театрализации является прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, по теме «Цирк» попросили учащихся представить, что они дрессированные звери. Учащиеся имитировали поведение животных, при этом проговаривая свои действия.

В теме «Зима» проводилось знакомство учащихся с названиями зимних забав и убеждение их в том, что зимняя прогулка принесет им много пользы и доставит много радости. Учащиеся показывали, чем они занимаются зимой, а затем вместе с учителем «отправлялись на прогулку». «На прогулке» учителем проводится параллель между спортом и здоровьем, хорошим самочувствием, настроением. Учащимся было интересно сравнивать свое отношение к различным видам спорта с отношением к спорту своих братьев, сестер, друзей, ровесников. На уроках шел разговор о том, где можно заниматься спортом. Дети учились убеждать собеседника в том, что занятия спортом, подвижные игры на спортивной площадке полезны для здоровья, узнали, что есть спорт активный и пассивный. Так постепенно формировались понятия о здоровом образе жизни.

Тема «Спорт» имеет большое воспитательное значение. Используя различные методы и приемы, старались показать учащимся, что спорт интересен не только развлекательной стороной, но это и самое надежное средство быть здоровым и сильным. Проводились беседы о спортивных играх, подвижных и ролевых играх, таких, как «В спортивном магазине», «На спортивной площадке», «На уроке физической культуры», «Я собираюсь в турпоход». После знакомства с играми проводилась беседа о необходимости занятий спортом, физкультурой, их ролью в жизни человека. Учащиеся пришли к выводу, что спорт – источник здоровья.

Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным». Так, по теме «Режим дня» дети рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делали выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил. Учащиеся пришли к осознанию соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья.

Не меньшее внимание уделяется и темам «Безопасность на дорогах», «Домашние опасности», «Лесные опасности», «Экология», «Животный и растительный мир». Уроки по данным темам часто проходят в нетрадиционной форме: уроки - путешествие, уроки- экскурсии, уроки-КВНы, что дает возможность каждому ученику принимать участие в достижении цели урока . Такие уроки не только дают конкретные сведения по основам здоровья, но и формируют у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки при обучении школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам. Применяя такой метод, обязательно учитывается возраст учащихся. Важно не допускать переутомления школьников, направляя их действия, контролируя нагрузку.

Выполняя данные задачи, на уроках учителем используются различные стихи, загадки, кроссворды, игры, шутки, головоломки, рубрика «Это интересно», легенды, позволяющие детям легко и не принужденно воспринимать программный материал . Такие уроки дают возможность детям показать себя, проявить свое воображение и свою фантазию. Готовясь к этим урокам, ученики с огромным удовольствием пишут рефераты, доклады, сочинения, рисуют рисунки, сочиняют стихи. Использование на уроках окружающего мира физкультурно-познавательного компонента повышает у учащихся интерес к физической культуре и спорту, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями для сохранения и укрепления своего здоровья.

Таким образом, создавая специальные условия для активизации здоровьеформирующего потенциала, повышается уровень знаний детей о здоровье и здоровьеформирующих факторах, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни самими детьми, повышается уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни. Хочется верить, что, научившись ценить и беречь свое здоровье, дети будут внимательнее относиться к окружающим их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду, и будут твердо убеждены в неприкосновенности чужого достоинства, комфорта и благополучия.

**^ Уроки физической культуры**

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Непосредственно оздоровительная работа базируется на использовании физических упражнений. Среди всех возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны. Физическая культура – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Физические упражнения оказывают системное оздоровительное воздействие на организм в сочетании с избирательностью влияния в каждом конкретном случае.

В соответствии с основными положениями теории учебной деятельности школьники на уроке физической культуры знакомятся с игрой, как особым видом деятельности, что позволяет им глубже понять суть игры, ее особенности, значение игры в процессе обучения и гармонического развития личности.

На уроках физической культуры с использованием подвижных игр у младших школьников важно стремиться к решению следующих задач: повысить уровень двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить функциональные возможности организма детей с целью противостояния неблагоприятным факторам, сопровождающим начало школьного обучения; обеспечит условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

В первой (подготовительной, вводной) части урока проводится изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения общеразвивающего характера, сообщаются теоретические сведения из раздела «Знания». Для этого предлагаются игры: «Правильно-неправильно», «Пишущая машинка», «Защита», «Физкультпривет», «Скажи товарищу» и т. д.

На первых уроках, когда закладывается фундамент организованных занятий физическими упражнениями, особое внимание уделяется строевым упражнениям. Для их эффективного освоения предлагаются следующие подвижные игры с дидактической направленностью: «Все к своим флажкам», «Построимся», «Составим поясок», «Успей занять место», «Составление поезда» и другие.

При ознакомлении с материалом теоретического характера из раздела программы «Знания» также с успехом использую подвижные игры: «Наша безопасность», «Режим дня», «Яма», «Хомка», «Как говорят части тела», которые при минимуме терминологической информации в своем содержании позволяют учащимся овладевать теоретическими сведениями программы.

После выполнения строевых упражнений совершенствуются движения в ходьбе. При этом использую следующие игры: «Кто как ходит?», «Не попадись!», «Цветы и ветерки», «Салки». Заканчивается подготовительная часть урока выполнением комплексов упражнений общеразивающего характера, выполняемых как в движении, так и на месте, с предметами и без предметов.

Во второй основной части урока проводится формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Для решения поставленных задач использую подвижные игры с дидактической направленностью высокой и средней интенсивности (игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазаньем и другие).

Если в основной части было использовано обучение двигательным действиям, то в конце части урока все-равно необходимо использовать подвижные игры высокой и средней интенсивности, или эстафету с упражнениями, направленные на развитие ловкости, быстроты, воспитание коллективных качеств.

В заключительной части урока включаются подвижные игры средней и низкой интенсивности: «Дерево дружбы», «Урони платок», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», «Перенеси на голове», «Исправь осанку».

**^ Внеклассная и внеурочная работа в аспектах здоровьесбережения**

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и педагогикой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения.

В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т. д. Поэтому необходимо научить детей самим заботиться о своем здоровье, формировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой. Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Главной формой внеклассной работы является классный час. Классный час – это форма воспитательной работы в классе, которая способствует формированию у учащихся системы отношений к окружающему миру. Планируя классные часы по основам здорового образа жизни, ставлю следующие задачи:

- формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;

- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому самосовершенствованию.

На протяжении четырех лет классные часы проводились по следующим направлениям:

- *здоровье и здоровый образ жизни;

- режим дня, учебы и отдыха;

- основы правильного питания;

- личная гигиена;

- значение физкультуры и закаливания;

- вредные привычки;

- чувства и эмоции человека;

- нравственное и половое воспитание;

- безопасность в доме, на улице, на дорогах;

- детский травматизм;

- профилактика заболеваний;*

Помимо классных часов развитие физического потенциала происходит в различных организованных культурных мероприятиях и самостоятельной двигательной деятельности, а закрепление и демонстрация приобретенных знаний, двигательных умений и навыков на спортивных праздниках, развлечениях, проводимых во внеурочное время. В упорядоченной среде ребенок выстраивает мир в себе и перестает бороться со взрослыми, приобретает свой жизненный опыт, накапливает внутреннюю энергию самозащиты и самосовершенствования.

Важнейшим направлением в воспитании здоровых детей является организация экскурсий. Виды проводимых экскурсий различны. Это и экскурсии в природу, и в музей, на выставки, в библиотеку, театры, на различные производства. Ванное место в плане работы учителя занимают экскурсии в природу, где учащиеся общаются с природой, наблюдают взаимоотношения природных объектов и их связь со средой обитания. Проведение таких экскурсий повышает работоспособность учащихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему миру. Все эти показатели благотворно воздействуют на психику школьника, на его состояние физического и психического здоровья.

Важным аспектом в воспитательном процессе является формирование здоровьенаправленного мышления не только у детей, но и у их родителей. Наиболее приемлемая форма работы с родителями – лекции и беседы на классных собраниях, индивидуальные беседы. Тесная связь с родителями дает возможность своевременно информировать их о здоровье детей, консультировать по вопросам профилактики эмоциональных перегрузок и срывов, совместно анализировать следствия и причины неудовлетворительного состояния учащихся.

Поскольку родители являются социальными заказчиками школы, они должны активно участвовать в учебно-воспитательном процессе в школе и в своих классах. Родители привлекаются к проведению различных классных часов. Успешно участвуют в различных праздниках, КВНах, конкурсах, спортивных соревнованиях, туристических походах, днях здоровья. Тесная связь с родителями дает возможность своевременно информировать их о здоровье детей, консультировать по вопросам профилактики эмоциональных перегрузок и срывов, совместно анализировать следствия и причины неудовлетворительного состояния учащихся.

При работе с родителями осуществляется тесная связь со школьным психологом. Помощь, которую оказывают психологи, ведется по трем направлениям:

- психологическое просвещение учащихся и их родителей;

- психолого-педагогическая диагностика;

- коррекционная работа с родителями и их детьми.

Школьный психолог помогает классному руководителю исследовать аспекты личности ученика и вместе с родителями вести серьезную целенаправленную коррекционную работу в плане психологического здоровья учащихся.

Немаловажное место в сохранении и укреплении здоровья имеет занятость учащихся в различных спортивных секциях и кружках. В данном классе 95 % учащихся посещают следующие секции и кружки: футбол, баскетбол, батут, хоровая студия, театральный кружок, шахматный кружок, художественная школа, танцевальный кружок. Участвуя в школьных, городских и районных соревнованиях, ребята имеют различной степени результаты и достижения.