***Здоровьесберегающие технологии в работе***

***учителя начальной школы****( из опыта работы)*

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - это здоровье.

Мы живём в эпоху информатизационной цивилизации. Это неизбежно ведёт за собой изменения в системе образования. Вместе с тем специалисты давно отмечают, что интенсификация процесса обучения приводит к хроническому утомлению школьников, вплоть до развития синдрома хронической усталости, к эмоциональным срывам и ранним неврозам. По данным различных авторов, насчитывается лишь 14-23% здоровых школьников, около 50% имеют функциональные отклонения, остальные - хронические заболевания. Результаты медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей и подростков значительно ухудшается. Каждый третий выпускник имеет близорукость, нарушение осанки, каждый четвертый - патологию сердечно-сосудистой системы.

Особую тревогу вызывает состояние нервно-психического здоровья учащихся. За время обучения в школе число детей с заболеваниями нервной системы возрастает в 2 раза. Данная группа заболеваний включает как функциональные нарушения (неврозы, фобии, страхи, невротические реакции), так и органические заболевания, в том числе врожденную и генетически обусловленную патологию.

Результатом интенсификации учебного процесса является выраженное утомление к концу дня и недели в общеобразовательных школах, доля детей составляет 20-30%; у 60-63% регистрируется изменение артериального давления (как правило, по гипертоническому типу), у 78-85% отмечаются неврозоподобные реакции. Более половины учащихся школ нового типа имеют различные хронические заболевания.

По данным Д.Н. Исаева, среди причин ухудшения нервно-психического здоровья учащихся, связанных со школой, первое место занимает перегрузка учащихся, второе - отношение педагога, порой несправедливое, унижающее достоинство ученика, третье - неприятие детским коллективом, смена его и т.д. То есть школа превратилась в дополнительный фактор риска развития заболеваний учащихся вместо того, чтобы выполнять оздоровительные функции.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана. Это продолжительное время ребенка в неподвижности, усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны - это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость- это немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь школьнику? Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной, полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учеба вызвала прилив энергии, а обучение было в радость?

Учителя начальной школы стараются активно внедрять здоровьесберегающие технологии обучения, которые способствуют решению проблемы сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни школьников.

*Цель здоровьесберегающих технологий обучения* - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Каков же предполагаемый результат? Какого же выпускника начальных классов в итоге мы хотим перед собой видеть?

-Ребенок должен знать и применять в жизни первоначальные навыки личной гигиены.

-Должна сформироваться личность, стремящаяся быть здоровой душой и телом.

-Школьник должен быть убеждён, что алкоголь, курение, наркотики приносят непоправимый вред здоровью человека.

*Использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ведется в следующих направлениях:*

1. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.

2. Создание здоровьесберегающей среды.

3.Организация режима учебно-воспитательного процесса*.*

4. Внеклассная работа.

Пропаганду здорового образа жизни веду, практически, на каждом уроке.

Например, *на уроках русского языка* это запись с комментированием пословиц и поговорок о здоровье. Например: Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.

*На уроках окружающего мира*: разговор о правильном питании школьника, о двигательном режиме школьника, составление режима дня, составление мини-проектов на темы: «Нет места алкоголю в твоей жизни»-4 класс, «Влияние табака на организм ребёнка»-4 класс, « Вредные привычки»-2 класс, « Физкультура – это классно», « Витамины в моей жизни»-2 класс и т. д.

Часто на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организую такую работу по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга или ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой в одном положении.

Так же использую работу в парах, что позволяет разнообразить деятельность ученика на уроке и сделать её более интересной.

Применяю фронтальный опрос с использованием мяча, шарика или какой- либо игрушки.

Элементы игры использую также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;

- поднятие руки;

- сигнальные карточки различного цвета.

Приемы с элементами соревнования использую и на уроках математики (например, эстафета на знание таблицы сложения в пределах 20, 100, таблицы умножения), на уроках русского языка (« Составь цепочку из словарных слов»,

« Вставь нужные буквы» и т. д.), на других уроках.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – *это рациональная организация урока*. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

*Основные требования* к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7.Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).

8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

11.Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

*Создание здоровьесберегающей среды.*

Большое внимание в школе отводится гигиене: все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки (в классе хранится жидкое мыло и полотенца). Помещения, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются, соблюдается тепловой режим.

В кабинетах начальной школы комплекты новой мебели, в которых парты регулируются под рост ученика. Соблюдается питьевой режим.

*Физкультминутки –* естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Физкультурные минуты я провожу в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся неспокойными (на 15, 35 минуте). Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока.

Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Занятия должны проводиться на положительном эмоциональном уровне. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

-упражнения по формированию осанки,

-укреплению зрения,

-укрепления мышц рук,

-отдых позвоночника,

-релаксационные упражнения для мимики лица,

-потягивание,

-массаж области лица,

-упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью.

Кроме физминуток, на уроках использую гимнастику для глаз, пальчиковую гимнастику.

*Например: физкультминутки на уроках письма (пальчиковая гимнастика):*

-Ножки вместе, спинку прямо (выполняют)

Мы сидим за пианино.

Мы разучиваем гаммы (ударяют пальчиками по столу)

Ножки вместе, спинку прямо( выполняют).

-Ёжик топал по дорожке (постукивание пальчиками по столу)

И грибочки нёс в лукошке (загибание пальчиков в кулачки)

Чтоб грибочки посчитать (сгибание поочерёдно всех пальчиков)

Надо пальцы загибать (сгибание и разгибание кулачков).

*Упражнения для глаз:*

-Крепко зажмурить глаза на 3-5 с., затем открыть глаза на 3-5 с. (6-8 раз).

Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения и способствует расслаблению мышц глаз.

- Быстро моргать в течение 1-2 мин.

Способствует улучшению кровообращения.

- Медленно переводить взгляд справа налево и наоборот.

Укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

- Посмотреть вверх, медленно перевести взгляд сверху вниз и обратно.

Укрепляет мышцы глаз вертикального действия и совершенствует их координацию.

- Посмотреть вверх, вниз, в правую и в левую сторону, круговые движения. (6-8 раз).

Совершенствует сложное движение глаз.

*Комплекс общеоздоровительных мероприятий, проводимых в классе.*

-физкультурные минутки, включающие комплексы утренней гимнастики и

-общеразвивающие упражнения на уроках, активные перемены.

Каждое утро мы начинаем с утренней гимнастики.

Цель утренней гимнастики – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.

Основу гимнастики до занятий составляют физические упражнения для различных мышечных групп. В утренний комплекс должны включаться упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), подскоки. Заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте.

И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.  
1. Наклоны головы вправо-влево.  
2. Руки на поясе, поднять руки к плечам, вверх, потянуться.  
3. Руки на поясе, повороты туловища вправо-влево.  
4. Руки подняты вверх, наклоны с вытянутыми руками вправо – вперед – влево.  
5. Руки на поясе, прыжки на месте с хлопками на внимание: впереди – вверху – за спиной (с возвращением рук на пояс на каждый второй счет).   
6. Ходьба на месте, колено поднимается до прямого угла, носок оттянут вниз.

Утренняя гимнастика нацелена на то, чтобы дети проснулись. Поэтому она должна заряжать их положительными эмоциями, которые мы передаем детям через наше общение с ними. Это примерно звучит так:

– Доброе утро, ребята!!! Улыбнитесь друг другу!!!  
– Приятного вам дня, ребята!!! Успехов в учебе!!!

Во время гимнастики я периодически приободряю их словами: «Молодцы!!! Умницы!! Для учеников младших классов так важно, когда их хвалят! Похвалите, и вы увидите, как улучшится их настроение.

Физкультминутки на уроках подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Предпочтение отдаётся упражнениям для утомлённых групп мышц: физкультминутки для мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, для снятия напряжения с мышц туловища.

Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения:

а). Исходное положение - сидя на стуле.

1-голову наклонить вправо; 2-исходное положение;

3-голову наклонить влево; 4-исходное положение;

5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-исходное положение.

Повторить 3-4 раза. Темп медленный,

б). Исходное положение - стоя, руки на поясе.

1-поворот головы направо; 2-исходное положение;   
3-поворот головы налево; 4-исходное положение.

Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.   
а) Исходное положение - стоя, руки на поясе.

1-правую руку вперёд, левую вверх;

2-переменить положение рук.

Повторить 3-4 раза.

Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд.

Затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний,

б) Исходное положение - сидя или стоя.

Кисти тыльной стороной на поясе.

1 -2 - свести локти вперёд, голову наклонить вперёд;

3-4-локти назад, прогнуться.

Повторить 5-6 раз.

Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно.

Темп медленный.

в) Исходное положение - сидя, руки вверх.

1-сжать кисти в кулак;

2-разжать кисти.

Повторить 6-8 раз.

Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища,

а). Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки за голову.

1-5-круговые движения тазом в одну сторону;

4-6-круговые движения тазом в другую сторону;

7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4-6 раз. Темп средний,

б). Исходное положение - стойка, ноги врозь.

1-2-наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх;

3-4 - исходное положение;

5-8-то же в другую сторону.

Повторить 5-6 раз. Темп средний.

*Организация режима учебно-воспитательного процесса.*

Если в режиме дня не учитывается динамика работоспособности в течение дня и недели, то это ведёт к развитию ранней усталости, утомлению и переутомлению, уменьшает эффективность урока и увеличивает время на выполнение домашних заданий. Поэтому при составлении расписания учитываю работоспособность детей в каждый из дней, каждый из уроков и трудность предметов, проведена и изучена диагностика трудности предметов (от1до 10)

Шкала трудности предметов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Предмет | Балл |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | Математика  Русский язык  Окружающий мир  Литературное чтение  Рисование  Музыка  Труд  Физкультура  Коми язык  Немецкий язык |  |
|  |  |  |

Понедельник – самый малопродуктивный день, вторник и среда – наиболее продуктивные дни, в среду начинает отмечаться некоторое снижение работоспособности; четверг – значительное снижение работоспособности; пятница – повышение работоспособности.

1-ые уроки – фаза врабатывания – предметы средней сложности;

2-е-3-и уроки – предметы максимальной сложности;

4-ые уроки – лёгкие предметы.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает *внеклассная работа*.

Ежегодно мой класс принимает самое активное участие в общешкольных спортивных мероприятиях: « Кросс наций», « Лыжня России», « Зарничка», спортивных играх и мероприятиях.

Традиционными стали спортивные конкурсы в классе « Папа, мама и я – спортивная семья», « Весёлые старты».

Регулярно я провожу классные часы с беседами о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках.

Большая роль в формировании здорового образа жизни отводится *работе с семьёй.* Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни

(проведение тематических родительских собраний, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, приглашения специалистов на уроки и классные часы)

2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе позволяет увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей.

*10 золотых правил здоровьесбережения.*

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Работа в области здоровьесбережения позволяет не только устранить причины и возникновение проблем со здоровьем, но что не менее важным устранить проблемы неуспешности в обучении, добиться быстрой и стойкой адаптации учащихся к условиям ОУ, и позволяют до 50% снизить общую картину заболеваемости, обострения хронических заболеваний и пропуски уроков по болезни.