**Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе**

В последние годы в нашем обществе всё очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащейся молодёжи

Основные направления, направленные на оздоровление учащихся, детей младшего школьного возраста:

1 направление – предусматривает профилактику близорукости. Известно, что основной объём информации дети получают через зрительный анализатор. В различных участках класса на стене фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Располагать их нужно в 4-х углах. С целью повышения эффективности упражнений на координацию и равновесие, выполнять их надо «стоя». Зрительно – поисковый метод сочетается с движением головы, туловища , глаз. Укрепление мышц глаз, рта, щёк ,т.е. мимических мышц – провожу игру «Угадай по выражению ( радость, грусть, страх, удивление). Дыхательные упражнения. Урок начинаю с успокаивающего дыхания («Свеча» - глубоко вдохнуть, задержать дыхание и дунуть на воображаемое пламя).

2 направление – профилактика и коррекция психоневрологических нарушений, Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно – защищённым, пусть он как можно чаще поёт. Музыкальные паузы. Музыка Бетховена стимулирует интеллектуальную деятельность, Чайковского\_ расслабляет и успокаивает, музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает. Упражнения для кистей и пальцев рук. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, а так же является мощным средством, повышающим работоспособность еоры головного мозга. В 1-2 классах рекомендуют использовать мешочки с рисом, любой крупой – снимает стресс, успокаивает ЦНС. («Посчитаем пальчики»)

3 направление – правильная организация режима учебного процесса. При составлении расписания учитывается работоспособность детей в каждый из дней. Учебная нагрузка соответствует санитарно – гигиеническим нормам.

4 направление – проведение внеклассных, дополнительных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. С целью повышения двигательной активности предусмотрены соревнования, игры, турниры, походы, конкурсы, прогулки на свежем воздухе, спортивные часы. Дети посещают спортивные секции. Час здоровья, 3-ий час физической культуры.

5 направление – формирование осанки. Смена динамических пауз, физкультминутки. («Военные на параде», «Проснись», «Мы – пловцы», «Мы –штангисты», «Мы – велосипедисты», Мы – бегуны»,. Ходьба и её разновидности. Бег и его разновидности)

6 направление - профилактика плоскостопия. Собирание пальцами ног мелких предметов (пуговиц), ходьба по неровной поверхности, ходьба по массажным коврикам. На собрании родителям рассказать о том, что такие коврики можно сделать самим- нашить на кусок ткани пуговицы. Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых – не ограничивать естественную свободу детей. Это комплекс утренней гимнастики перед первым уроком. Это формирование правильной осанки, воспитывает привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой. Коллективное выполнение зарядки до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

После 3-4 урока проводятся подвижные (динамические) перемены – двигательная активность, отдых после умственного труда на уроке, а это обеспечивает сохранение работоспособности на последующих уроках. На прогулке:

1. Игры для развития общей выносливости,(Кто дальше» ,»На север, запад, юг, восток»).

2. Игры для развития быстроты движения.(«Правильно и быстро»).

3. Игры для развития координации.

4. Игры для быстроты двигательной реакции («Успей выбежать».).

Учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Склонность к подражанию и исполнительность являются важными предпосылками формирования культуры здоровья именно в младшем школьном возрасте. Мы используем на уроках различные кинезеологические упражнения, массаж и самомассаж, гимнастику и др.

Физкультминутки:

1.На развитие моторики. («Пальчики»).

2.На снятие мышечного напряжения.

3.На релаксацию.

4.На развитие внимания («Алфавит»).

5.На тренинг ассоциативной памяти. («Хомка»).

6. На обучение позитивным приёмам коммуникации.

Динамические перемены:

1. Увеличение скорости двигательных реакций (ходьба в чередовании с бегом).

2. Упражнения на внимание («Запрещённое движение». «Съедобное – несъедобное»).

3. Упражнения на развитие позитивной коммуникации («Закручивание», «Рыбки»),

На уроках :

1. Внимание («Слушай звуки», «Слушай хлопки».)

2.Память и восприятие, наблюдательность («Повтори за мной», «Запомни движения», «Запомни своё место») .

3.Развитие произвольных движений и самоконтроля(«Замри», «Море волнуется раз…»).

4.Развитие мышления и речи.(«Перечисли предметы»).

Формы организации деятельности на уроке. Так как ученик не может сидеть в одной позе весь урок- использую:

1.Работа в группах.

2.Работа в парах.

3.Фронтальный опрос с использованием мяча.

В качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников можно использовать:

-сигнальные карточки различного цвета;

-хлопанье в ладоши;

-поднятие руки.

Классные часы:

1. В гостях у Мойдодыра.

2. Забота о глазах.

3. Уход за руками, ногами.

4. Как следует питаться.

5. Вредные привычки.

Родительские собрания :

1.Стрессовые ситуации в жизни ребёнка.

2.Режим дня в жизни ребёнка .

А вообще существует 4 слагаемых здоровья :

50% зависит от образа жизни

20% - от влияния окружающей среды

20% - от наследственности

10% -от здравоохранения