*«Формирование здорового образа жизни*

*младшего школьника на уроках»*

Поступление ребенка в школу – первая большая и серьезная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряженному учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.Все мы хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов, это бесценный дар, который дает человеку природа. Но часто мы растрачиваем этот дар попосту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий мною ставится цель: формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Для реализации данной цели я выделила следующие задачи:

1. правильная организация урока;

2.увеличение двигательной активности учащихся на уроке; предупреждение утомляемости (т. е. проведение оздоровительных пауз во время уроков);

3.воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены;

4.ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Немаловажным фактором при воспитании здорового образа жизни является формирование положительной учебной мотивации. С обучением должны быть связаны не только трудности, но и радости. 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. Можно выделить ряд валеологических положений правильной организации уроков. Это в первую очередь учет динамики работоспособности детей. Первые 3-5 минут – фаза вхождения в урок: нагрузка должна быть небольшой. Период устойчивой оптимальной работоспособности детей – 15-20минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, так как развивается утомление. Последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, соответствующее «конечному порыву», целесообразно посвятить закреплению нового материала, обратить внимание на главные моменты пройденной темы.

Так же большое значение имеет правильное построение урока, подразумевающее оптимальное чередование различных видов занятий, неодинаковых по продолжительности, сложности и утомляемости. Структура урока должна быть гибкой, виды деятельности разнообразными. Поэтому при построении уроков в своей работе я учитываю следующие требования:

1. **Гигиенические условия в классе (кабинете).** Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. **Число видов учебной деятельности, используемых на уроке.**  К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий. Это также способствует росту утомляемости.

3. **Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.** Ориентировочная норма: 7-10 минут.

4. **Число использованных видов преподавания**. Помогает сохранить высокую работоспособность на уроке, рационально чередовать различные виды деятельности. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов должны меняться не позже чем через 10-15 минут.

5. На многих уроках значительную нагрузку у детей испытывают органы зрения (это связано с необходимостью длительного сидения за партой в наклонной позе, работой на близком расстоянии с мелкими объектами при чтении и письме), а также органы слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, мышцы кисти работающей руки. Если предоставить учащимся на уроке возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления отступают. Этого можно достичь с помощью интересных заданий, веселых, шуточных стихотворных строк, которые, помогают провести физкультминутки. Время начала физкультурной минутки определяет учитель при появлении у школьников первых признаков утомления. Учащиеся начинают отвлекаться, теряют интерес, снижают работоспособность, вот тогда и нужно провести физкультминутку, снять наступающее утомление, повысить эффективность урока. Они должны включать упражнения для снятия общего и локального утомления, кистей рук, глаз, улучшение слуха, коррекции осанки. Норма: по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

Физические упражнения также благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжѐнная умственная деятельность невозможна без движения. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Ведь занятие физическими упражнениями вызывает положительные эмоции, бодрость, создаѐт хорошее настроение. Поэтому в системе моей работы предусмотрены физкультурные минутки, динамические паузы. Физкультминутки я провожу, примерно через 20-25 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяю психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета. В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* массаж области груди, лица, рук, ног, упражнения направленные на выработку рационального дыхания, эмоций, общения, воображения, самооценки).

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. В классе дети могут заниматься в **режиме динамических поз**: сидят, выполняя письменную работу, выполнили - встают, чтобы дождаться остальных. Таким образом, сменив позу сидения на позу стояния, ребенок отдыхает, а учитель может ориентироваться, как быстро дети справляются с учебной задачей.

7.  **В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни**. На своих уроках математики я часто использую валеологические задачи и считаю, что их роль велика. Валеологические задачи можно включать практически при изучении всех тем. Учитель самостоятельно может составить подобные задачи и, использовать их для эффективной реализации идей развивающего обучения. Ведь в процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель как бы помогает преобразовывать возникшую энергию опасения в энергию действия. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника сложное психическое «новообразование» - ответственное отношение к здоровью. Предлагаемые задачи имеют «здоровьесберегающее» значение еще и потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъем детей (известно, что математика и естествознание являются любимыми предметами в начальной школе);

- «разгружают» мозг за счет работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (современные методики обучения математике связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала (после выполнения математических расчетов ученики легко запоминают числовые данные, необходимые для формирования валеологического мировоззрения, могут осмыслить материал и установить причинно-следственные связи изучаемых вопросов);

- формируют познавательный интерес к учебе.

Например:

**Задачи для 4 класса.**

1.Человек за 70 лет жизни выпивает 10000 л молока, а воды – 50000 л. Во сколько раз и насколько больше литров воды, чем молока, выпивает человек? Какое значение имеет вода для организма человека?

2.В сутки через легкие человека проходит около 10000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за 1неделю, за 1 месяц, за 1 год? Что мы называем «зелеными легкими» Земли?

3.Частота сердечных сокращений у спортсменов составляет 60 ударов в минуту, а у людей, не занимающихся спортом,- 72 удара в минуту. Сколько сокращений производит сердечная мышца спортсмена за 1 час? Сколько сокращений за 1 час производит сердечная мышца человека, не занимающегося спортом? Какое значение для сердечной мышцы имеют физические упражнения и здоровый образ жизни?

8. **Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.**

На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта.

9. **Наличие мотивации учебной деятельности**. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. **Благоприятный психологический климат на уроке**. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение. Чем однообразнее, монотоннее урок, тем быстрее развивается утомление. Нужно помнить, что хороший смех дарит здоровье. Улыбка ученика на уроке стоит не меньше, чем проведение физкультминутки.

11**. Темп и особенности окончания урока.** Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Учителю стоит обратить внимание и на своѐ состояние.

Умение поддерживать состояние активности учащихся - важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта используемых учителем педагогических технологий. Забота о здоровье детей подводит учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки-игры, уроки-экскурсии, уроки-путешествия, урок - соревнование, урок - КВН, урок - конкурс, урок - экскурсия, уроки творчеств, уроки обобщения.

Традиционно считается, что основная задача школы - дать необходимое образование, не менее важная задача - сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов. «Заразить здоровьем» - вот цель, к которой должна стремиться школа.

Упражнение для снятия общего

или локального утомления.

Буратино

Буратино подтянулся,

Раз-нагнулся,

Два-нагнулся,

Руки в стороны развел,

Видно, ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Упражнение для кистей рук.

Аплодисменты.

Сложить кисти рук ладонь на ладонь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинцем правой руки о мизинец левой и т.д. 15-20с.

Упражнение, корректирующее осанку.

Кузнечики (спина прямая, руки на поясе).

Поднимают плечики,

Прыгают кузнечики!

Выше, выше, высоко,

Сели, посидели,

Травку покушали,

Тишину послушали.

Литература.

Белых Т.В. Заботимся о здоровье //Начальная школа. 2007. №8.

Вострикова О.В. Здоровьесбережение – базовая составляющая процесса гуманизации начального образования //Начальная школа. 2007. №6.

Кокаева И.Ю. Формирование здорового образа жизни младшего школьника на уроках математики // Начальная школа. 2004. №9.

Попова А.И. Укрепляем здоровье //Начальная школа. 1990. №6.

Царева С.Е., Волчек М.Г. Обучение математике и здоровье учащихся//Начальная школа. 2002. №11.

Швейкина Ю.Ю. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроке //Начальная школа. 2003. №1.

Чугунова Н.П. Беречь здоровье учащихся – задача каждого учителя //Начальная школа. 2008. №9.