ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

     Самый драгоценный дар, который человек получает от природы - здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Задача современной школы не "дотянуть" ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить школьника к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. Для формирования, сохранения и укрепления целостного здоровья внедряютсяздоровьесберегающие технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** — совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

*Виды здоровьесберегающих технологий:*

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

- разнообразные психолого - педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка. Хорошо дидактически проработанный урок- самый здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Я в своей работе стараюсь использовать демократический стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям. Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. Поэтому учитель начальных классов, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумывает число видов учебной деятельности на уроке, избегает однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Расскажу о системе использования здоровьесберегающих технологий в своей работе. Свой учебный день мы начинаем с проветривания помещения , которое проводится и на каждой перемене **и гимнастики до занятий.**

*Задачи:*

- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;

- достичь оздоровительного и закаливающего эффекта;

- развивать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений.

*Условия проведения:*

Комплекс упражнений гимнастики до учебных занятий проводят под музыку в течение 5-6 минут (мл.школа). Он включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности:

- для осанки,

- для мышц плечевого пояса и рук,

- для мышц туловища,

- для нижних конечностей,

- на внимание.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения я провожу **физкультминутки,** примерно через 15- 20 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

*Задачи:*

- снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности;

- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;

- возбудить интерес к занятиям физическими упражнениями;

- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие.

*Условия проведения:*

- В течение 2-3 минут в момент появления признаков утомления;

- Комплекс включает 3-4 упражнения, повтор упражнения не менее 4-6 раз;

- Выполнение должно быть эмоциональным;

- Выполнение сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем;

- Выполнение различных видов двигательных упражнений.

Внешними проявлениями утомления являются частые отвлечения, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутки должны соответствовать предмету. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за её соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. На уроках технологии и занятиях кружка ставлю им релаксационную или классическую музыку.

*В состав упражнений для физкультминуток я включаю:*

- упражнения для пальцев рук.

- упражнения по формированию осанки,

- укреплению зрения,

- укреплению мышц рук,

- отдых позвоночника,

- упражнения для ног,

**Подвижная ( динамическая перемена)**

*Задачи:*

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;

- включить учащихся в активную деятельность, организовать их двигательную активность в соответствии с принципами и правилами физического воспитания;

- добиться оздоровительного и рекреативного эффекта;

- развить интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;

- обучить учащихся необходимым для таких занятий знаниям, умениям и навыкам.

*Условия проведения:*

Динамическая перемена проводится в свободной непринужденной игровой форме с учётом пола и интересов детей. В её содержание входят общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью посвящаются воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своём здоровье, о вредных привычках, о правильном питании, о витаминах, выполнение режима дня, а также вовлечение в спортивные мероприятия. Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром.

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» Геродот.