***«Забота о здоровье ребёнка –это***

 ***не просто комплекс санитарно-***

 ***гигиенических норм и правил…***

 ***и не свод требований к режиму,***

 ***питанию, труду, отдыху. Это прежде***

 ***всего забота о гармоничной полноте***

 ***всех физических и духовных сил, и***

 ***венцом этой гармонии является***

 ***радость творчества»***

 ***В.А.Сухомлинский слайд***

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. Исходя из этого использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое значение. Это связано, прежде всего, с тем, что количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4 - 7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

2.творческий характер образовательного процесса.

3.обеспечение мотивации образовательной деятельности.

4.принцип целостности.

5.осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

6.рациональная организация двигательной активности.

7.обеспечение адекватного восстановления сил.

8.обеспечение прочного запоминания.

9.комплексная система закаливания детей.

работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы.

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся начальных классов введены физкультурные паузы и подвижные перемены. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Одним из злементов здоровьесберегающих технологий является физминутки

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

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. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон

Этому способствует введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

\* Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

\* Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

\* Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

 Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись

\* Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматотерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используем бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, с работниками районной больницы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы, прогулки в лес. Много проходит праздников, на которых  решаются задачи  формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о правильном питании

От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ответственность за то, что от первого к выпускному классу здоровье школьника значительно ухудшается, приняла на себя российская школа. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Будем надеется, что каждый учитель начальных классов будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.