**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках в начальной школе.**

Начать свой отчёт хочу с вопроса: На что же должна опираться школа реализуя пятое направление национальной образовательной стратегии «Наша новая школа»?

 Конечно же, ключевыми должны стать слова
Президента Д.А.Медведева из послания Федеральному Собранию:

« Находиться в школе ребенку должно быть комфортно - и психологически, и физически. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Нужно уйти от усредненного подхода в этом вопросе. К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения».(слайд)

Давайте представим такую картину : тихая, полноводная река, в не купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди –огромный , кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение , и учить их плавать.

 Если перенести данную метафору в область здоровья , то река- это образ жизни, и наша общая задача- научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней. Всячески помогая ему в выборе стиля жизни –способствующего сохранению и укреплению здоровья.(слайд)

 Наша школа работает по проблеме здоровья уже 6 лет. Ведёт исследовательскую работу и тесно сотрудничает с заведующим кафедрой коррекционной педагогики и здоровьесберегающих технологий академии повышения квалификации доцентом Науменко Юрием Владимировичом. На эксперименте 5 классов, среди них и мой класс ,в этих классах заведены паспорта здоровья на каждого обучающегося , где прослеживаются его физиологические особенности, его изменения

Рассмотрим модель школьника.

Остановимся более подробно на средствах , которые помогают преодолевать отрицательные последствия обучения вообще.

Анализ психололго-педагогической литературы, наблюдение за работой учащихся, собственной практики позволил выделить группы таких средств:

Первая группа включает средства, снимающие физическое напряжение, усталость, но не связанные по содержанию с процессом обучения математике. К этой группе относятся физические упражнения, рекомендованные валеологами, физиологами, медиками. Это различные физкультминутки, не содержащие обучающих элементов, например: “перемена поз” или по методики В.Ф Базарного в режиме динамических поз (конторки) и “упражнения для глаз” (по В.Ф.Базарному); комплекс физических упражнений- наклонов, приседаний, вращательных движений рук и т.д

Реальную пользу физкультминутки приносят только тогда, когда упражнения способствуют оздоровлению детей. Одним из приемов активизации организма является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы “сидя” в позу “стоя”. Наиболее удобно применять позу “стоя” при объяснении учителя, ответов учеников, при проведении устных упражнений. Главное здесь является не столько длительность стояния, сколько сам факт смены поз. На моих уроках , особенно устных , дети сами встают около парты и читают стоя, в первом классе за этим процессом следила сама. Дети часто работали стоя. Сейчас самостоятельно чередуют свои положения.

Очень эффективными являются специальные упражнения для глаз. Это упражнение на движение глаз по специальной схеме “зрительно-двигательных траекторий” по методике Базарного. Я провожу гимнастику для глаз под музыку в течение 3-5 минут. Это 5 упражнений: упражнения массажа, растирания, снятия зрительного напряжения, упражнения на внимание. Особенно часто на уроках математике используют все учителя 1 классов «зрительно-дифференцированные физминутки:(найди глазами две одинаковые пирамидки, посчитай во всех пирамидках колец и т.д.

Вторая группа включает средства, организующие процесс усвоения предметного содержания обучения, но прямо его не затрагивающие. В эту группу входят упражнения, совмещенные с выполнением учебных заданий.(слайд)

Например: учащиеся выполняют двигательные упражнения (1 группа) сопровождают их определенными дополнительными действиями: ведут счет предметов, повторяют таблицу сложения и вычитания и т.д. Здесь же они могут выполнять измерение шагами, проговаривать правила, изображать геометрические фигуры.

Примером упражнений этой группы являются “Ритмические игры”,где двигательная активность детей направлена на усвоение учебных понятий.

К этой группе можно отнести “живое построение”, когда четверым учащимся предлагается взяться за руки и образовать квадрат, изобразить пирамиду. Этот прием можно использовать при усвоении компонентов сложения и вычитания, при показе математических действий, при знакомстве с задачами на движение. Кроме физического и математического развития при соприкосновении рук возникает ощущение чувство защищенности, единства, близости. Не зря в народной русской педагогике придавали огромное значение хороводам.

К этой же группе средств можно отнести работу с карточками “я”, “хор” (Г.А. Цукерман). “Я” - условно изображен ребенок с поднятой рукой, “хор” - несколько детских головок с открытыми ртами. Показ карточки “я” означает для детей, что вслух нужно говорить только одному, а остальным слушать. Показ карточки “хор” - это сигнал для хорового проговаривания. При хоровых ответах дети получают возможность осваивать действия в “ плане громкой речи ”, учатся слушать. Хоровое проговаривание позволяет ребенку чувствовать себя комфортно, ощущать себя участником общего дела. Работа по названным схемам способствует развитию внимания и частично возмещает дефицит громкой речи на уроках.

К третьей группе можно отнести средства, которые можно назвать “завлекалочками”. Это задания и формы организации, которые своей внешней привлекательностью незаметно втягивают учащихся в деятельность по освоению предметного содержания. Н.В.Киреева сегодня нам это продемонстрировала .Такие задания представляются с помощью ярких картинок, включаются в сказочный или занимательный сюжет. Задача учителя - переключить внимание и интерес детей с формы на содержание заданий.(слайд)

 В целях сохранения и укрепления здоровья считаю необходимостью вырабатывать привычку к правильному дыханию. От которого зависит нормальное снабжение крови кислородом, ритм работы сердца. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. На своих уроках она вводит упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

На уроках обучения грамоте , использую голосо-дыхательные упражнения. Артикуляционная гимнастика, это оказывает эффективное влияние на звукопроизношение. Специально подобранные упражнения способствуют укреплению мышц органов речи и постановке правильного дыхания – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Речевая гимнастика выполняется в течение 2-3 минут, в игровой форме.

 Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. .(слайд)

Наши дети участвовали в фестивале учебных проектов в сош. № 5г. Фролово..Один из которых о правильном питании.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своём здоровье .Эту работу нам сегодня показала Киреева Н.В. и её дети, рассказав о заболеваниях кровеносной системы.

В нашей школе есть свои традиции -Два раза в год мы проводим «День здоровья». Разрабатываем мероприятия совместно с учителями физкультуры и на свежем воздухе соревнуемся. Начальная школа проводит и Марафон здоровья, который длится в течении учебного года.В турнире «Сильные , смелые , ловкие.» в которых соревнуются учителя с детьми.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью

 Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Все мы знаем , известное выражение “В здоровом теле - здоровый дух”, но к сожалению многие не знают полноценного высказывания, его когда-то изрёк древнегреческий философ Сенека и звучит оно в идеале оно так-“В здоровом теле - здоровый дух, а без духа и тело не нужно» !Так что в первую очередь заботясь о здоровье ребёнка о его внутреннем психологическом состоянии.На данном этапе , у нас имеются некоторые наработки. (слайд)

Так мы отслеживаем уровень напряжённости и уровень невротизации обучающегося во время учебного процесса, тем самым мы пытаемся во время обнаружить психологический дискомфорт у отдельных учеников.

Но не только в учебном процессе мы содействуем здоровью обучающихся, но и во внеурочное время. Все классные руководители разработали авторские программы воспитания классных коллективов В концепции воспитания данного класса. Учитываются индивидуальные особенности , психологический комфорт. Отслеживаем диагностику ученического коллектива(показ воспитательного плана)

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.