**Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе»**

**Слайд 1, 2, 3.**

! Добрый день!

Ну, а что это значит?Значит, день был по-доброму начат,Значит, день принесёт и удачу,И здоровье, и радость нам всем
     Внедрение в систему российского образования новых ФГОС предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).
Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.
**Слайд 4.**
Здоровье человека зависит:
• на 50% - от образа жизни;
• на 25% - от состояния окружающей среды;
• на 15% - от наследственной программы;
• на 10% - от возможностей медицины.
(по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).
И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.
Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.
**Слайд 5.**
**Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.
**Слайд 6.**
Задачи:
- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитание культуры здоровья;
- развитие творческих способностей;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- внедрение инновационных педагогических технологий;
- принятие участия в научно-практических конференциях.
     Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
- подвижными играми на переменах;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).
Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

**Слайд 7.**
У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:
\* опрос учащихся;
\* письмо;
\* чтение;
\* слушание;
\* рассказ;
\* рассматривание наглядных пособий;
\* ответы на вопросы;
\* решение задач.
Норма 4-7 видов за урок.

**Слайд 8.**
Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
\*метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
\* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
\* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).
Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

**Слайд 9.**
Проведение физкультурных минуток:
\* расслабление кистей рук;
\* массаж пальцев перед письмом;
\* дыхательная гимнастика;
\* предупреждение утомления глаз.
Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.
Требования:
- они должны быть разнообразны;
- проводятся на начальном этапе утомления;
- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

**Слайд 10.**
 Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:
• «Хороший смех дарит здоровье»;
• Мажорность урока;
• Эмоциональная мотивация в начале урока;
• Создание ситуации успеха.

**Слайд 11.**
Экологическое пространство:
а) проветривание помещений;
б) наличие аквариума с рыбками;
в) озеленение кабинета;
г) освещение кабинета.

    Каждый рабочий день в классе начинаем с гимнастики, которая длится около пяти минут. В основе гимнастики лежит комплекс упражнений, предложенный доктором С.С. Коноваловым. Комплекс упражнений прослушивается в записи.
Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд. Для гимнастики глаз имеется плакат для ребят, использование которого помогло рассмотреть и выучить движение для расслабления глазных мышц.
Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей от урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок.
Пример:

«Капуста». Движения, имитации действий.
Мы капусту рубим.Мы капусту трём.Мы капусту солим.Мы капусту жмём.
Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.
Пример:

Массаж пальцев перед письмом.
- протирание ладошек;
«Скалка».

- покатать ручку между ладонями;
- покатать ручку между большим и указательным пальцем;
«Игра на клавишах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.
Использование скороговорок с движениями руками в такт.
«Нашли ли лилию?»
Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.
Работа по предупреждению утомления глаз.
Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.
Также проводились уроки с применением физкультурных средств – мяч с шипами, массажный еж, шишки, пробки, керамзит, шашки.
Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи.

**Слайд 12 -17.**
    Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. В начале учебного года проводится операция «Цветик – семицветик». Кроме этого решается воспитательная задача привлечения детей к уходу за растениями, тем самым приучаются бережному отношению к ним, получая основы экологического воспитания.
Ежемесячно на классных часах затрагивалась тема здоровья. Ребята разучивали роли персонажей литературных произведений, читали произведения и обсуждали их. Активное участие принимали в акциях, проводимых в школе, рисовали плакаты, составляли кроссворды. Ученики из класса показали мини-урок на Занковских чтениях -2008 в январе.
     Для массажа стопы планируем сделать с родителями первоклассников самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для первых и вторых классов – из нашитых пуговиц, а для третьих и четвертых классов – из пробок от пластиковых бутылок. Использовать игровую стену «Ладошки» для развития кистей рук. На стене нарисованы детские ладони от пола до стены. Ребенок достает до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.
     Развитие речевых способностей ребенка напрямую связанно с развитием его кисти. Для этого применима простая палочка. Держа ее в руках, поочередно передвигая кулачки вверх,  читает предложение, загадку, стихотворение.
Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания. Учитываю в работе показания медработников школы, которые ведут разъяснительную работу с родителями по сохранению здоровья ребёнка.

**Слайд 18.**

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.
**Слайд 19.**
Мысли философов о здоровье:
«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». ( И. Брехман)
«Здоровье и ум – два блага в жизни». (Менандр)
«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». ( Л. Толстой)
«Здоровому всё здорово». (Пословица)
«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)
«Первое богатство – это здоровье». (Р. Эмерсон)
«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». (А. Шопенгауэр)
«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения».(Цицерон)
«Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом». (Ювенал)
«Здоровье – это единственная драгоценность». (Монтень)

Педсовет: «Нетрадиционные формы организации учебного процесса как элемент здоровьесбережения ребёнка.

Слайд 1.

1. Добрый день!

Ну, а что это значит?Значит, день был по-доброму начат,Значит, день принесёт и удачу,И здоровье, и радость нам всем!

Слайды 2-5.

2. «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

( И.Брехман)

3. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

(Л.Толстой)

4. «Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут».

(Ж.Лабрюйер)

5. «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

(А.Шопенгауэр)

Здоровье человека –тема для разговоров достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшениемсостояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.

Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов медиков, 75% всех болезней человека

Слайд 6.

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей, озеленение кабинета).

Слайд 7.

Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.

Это достигается использованием :

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
- подвижными играми на переменах;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).
Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

 Фрагмент урока «Русский язык» в 2 классе. Тема: «Закрепление знания порядка букв русского алфавита».

- Внимание! Встаньте те, чьи имена начинаются с гласного. Как тебя зовут? (Учитель спрашивает у каждого вставшего. Ребёнок подтверждает правильность своего решения)

- Встаньте те, чьи имена начинаются с твёрдого согласного. Как тебя зовут?

- Кто же ещё не отдыхает? Что общего в ваших именах? (Имена сидящих детей начинаются с мягкого согласного. Дети встают) Как тебя зовут?

- Все, у кого в именах есть гласный – а – поднимают руки и начинают хлопать над головой в ладоши. Кто остался? Как тебя зовут? Прислушайся...(Учитель корректирует ошибочные решения детей) Кто остался? Похлопайте в ладоши перед собой.(Ливон, Георгий, Элен...)

- Все, у кого в именах есть твёрдый согласный, опускают руки и продолжают хлопать. Кто очень внимательный? (Витя, Митя) Молодцы!

- Чьи имена оканчиваются на гласный – садитесь.

- На какой звук оканчиваются имена у оставшихся стоять? (на согласный) Как тебя зовут? (Андрей, Ливон, Георгий, Родион, Динар) Молодцы, садитесь.

 Фрагмент урока «Русский язык» в 2 классе. Тема: Повторение согласных парных по звонкости - глухости».

Дети встают, поднимают руки вверх, называют звонкий парный согласный, опуская вниз – парный глухой. Таким образом, повторяют все парные по глухости – звонкости согласные.

Фрагмент урока «Математики» во 2 классе. Тема: Площадь фигур.

-Какая это фигура? – учитель показывает фигуру. Дети встают, если фигура имеет углы, делают столько прыжков – сколько углов у фигуры, садятся, если углов нет.

С целью закрепления знаний по математике использую подвижные игры с дидактической направленностью:

1. Игра «Не скажу».

Игроки перебрасывают друг другу мяч, называя при этом числа по порядку, но вместо нечётных чисел говорят «не скажу!»

1. Игра «Быстро занять места!»

Учащиеся получают карточки с числами, по просьбе учителя встают по возрастанию, убыванию, слева – чётные, справа – нечётные.

1. Игра с мячом ( на знание таблицы умножения). Ученики бросают мяч, задавая друг другу примеры на умножение и деление и отвечая на задания. Игра развивает мышление, внимание, координацию движений.
2. Игра «День – ночь».

Дети опускают головы на руки на парты по команде «Ночь» и слушают задание. По команде «День» дети поднимают головы и, если хотят ответить, руки. Учитель вызывает ученика. Ребёнок подходит к преподавателю и шепчет на ухо ответ. Так отвечают несколько детей, после чего учитель сообщает верный ответ. Дети очень любят эту игру, каждый непременно хочет встать и шепнуть ответ учителю на ухо.

5.На уроке окружающий мир, я проводила пантомимическую гимнастику и дидактические игры с движениями, которые дают учащимся расслабиться, стимулируют деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимают утомление. И включила в урок упражнения: “ Подражание животным”, “Зверь-птица-рыба” – при показе иллюстрации дети изображают животных.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

 **Русский язык**

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!

- Я могу быть здоровым!

- Я буду здоровым!

Вставка 2. Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:

 «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

Или такой текст:

 «Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

 Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

 После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

Вставка 3. Разбор слова по составу.

Пясть- пястные кости- запястье.

Перст – персты – перстень -перстенёк.

Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пяльцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».

 Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. « Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» ( А.С. Пушкин )

 Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.

 Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово

«заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

Вставка 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

 Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

**Математика**

Вставка 1. Задачи по анатомии.

 Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

 Вопрос 1 : На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?

 Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90.

- Куда деваются эти кости?

- Они срастаются.

 Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого.

 Ответ: 350 – 260 = 90. При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.

 Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?

 Ответ: 350 – 260 = 90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

 Задача 2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

 Ответ: в 2 раза.

- Картофель « в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

**Окружающий мир**

Вставка 1. Лекарственные растения твоего края.

 - Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.

Вставка 2. К теме « Введение». Природа и человек.

 - Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Слайд 8.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:
\* опрос учащихся;
\* письмо;
\* чтение;
\* слушание;
\* рассказ;
\* рассматривание наглядных пособий;
\* ответы на вопросы;
\* решение задач.
Норма видов на уровне 4-7 видов за урок. Однообразность уроков утомляет учеников. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

**Слайд 8.**
На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
\*метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
\* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
\* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).
Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

 **Слайд 9.**
Проведение физкультурных минуток:
\* расслабление кистей рук;
\* массаж пальцев перед письмом;
\* дыхательная гимнастика;
\* предупреждение утомления глаз.
Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.
Требования:
- они должны быть разнообразны;
- проводятся на начальном этапе утомления;
- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.