**Оздоровительные минутки на уроках в начальной школе.**

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

 Ж.Ж. Руссо

 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы- здоровье. Здоровье детей- главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важные задачи сохранить здоровье ребёнка, приучить его к активной здоровой жизни.

 Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Учёные утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удаётся, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма.

 Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

 К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это- движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; психогимнастика; гимнастика для глаз; подвижные дидактические игры; динамические паузы ( адаптационный период 1 класс).

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

 Систематически в процессе обучения в 1 классе проходят динамические паузы, в ходе которых дети совершают прогулки и игры на свежем воздухе.

Выработке внимательного отношения к своему здоровью посвящаются воспитательные мероприятия. Прежде всего, это классные часы: беседы о том, как заботится о своём здоровье, беседы о вредных привычках, выполнение режима дня. Много проводится праздников, на которых решаются задачи формирования у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Традиционными в нашей школе стали мероприятия: « Папа, мама, я- спортивная семья».

 Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению- характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д.- имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно , интеллектуально, духовно, но и физически.

 « 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

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако.2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся». // Завуч начальной школы. 2004 №1
3. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель.2005.
4. Смирнов Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе»- М. АПК ПРО. 2005.