**Обобщение опыта работы учителя начальных классов по здоровьесберегающим технологиям**

*"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать
его высокий уровень здоровья вполне возможно"
Академик, хирург Н. М. Амосов.*

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Возникает такой образ: тихая, полноводная река, в ней 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 быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река - это образ жизни, и наша задача - научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Кто должен и может взять на себя такую роль?

Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

Но, к сожалению, местом формирования здоровья ребёнка сегодня является не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Министерство здравоохранения считает виновником ухудшения здоровья детей - систему образования, а именно учителей первой ступени, так как считают, что именно на этой ступени происходит главный срыв детского здоровья. Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта.

Проводится очень много различных мероприятий по здоровому образу жизни. В процесс обучения внедряются современные здоровьесберегающие технологии. Но меня больше всего заинтересовала проблема формирования здорового образа жизни. Я задалась вопросом: как сделать так, чтобы ребёнок учился осознавать себя как часть природы и понимать ответственность за сохранение своего здоровья не только на отдельных мероприятиях или специальных уроках, а ежедневно где бы он ни был. Вспоминая историю, которая меня заставила задуматься, неожиданная откровенность моих бывших первоклассников (которые учатся сейчас в 8 классе). Доверие учителю позволило рассказать о том, что они с друзьями собирали окурки по посёлку и, спрятавшись на крыше сарайки, попробовали курить. На мой вопрос: " Понравилось?" Ответил:"Нет!", чем усыпили мою бдительность. Но в другой раз эти же ученики так же доверительно и уверенно заявили: "Когда вырасту большим, как папа тогда буду курить!". А на вопрос какой вред приносит здоровью курение людям ответить не смогли. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2 классах. Это показало анонимное анкетирование. И движет ими прежде всего любопытство, а вот в средних классах, как правило, интерес к курению начинает резко расти, и число курильщиков среди школьников уже стабилизируется к 8 классу. А причины этого уже другие нежели любопытство. В подростковом возрасте уже трудно достучаться до сознания детей, объяснить, что курение - это пагубная привычка.

Значит, начинать воспитание негативного отношения к курению надо гораздо раньше - с начальных классов.

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно- ориентированном образовании.

Обсудив проблему на родительском собрании, обозначила мероприятия, через которые будет вестись работа по профилактике курения. В классные часы включила темы:

* внешний вид курильщика;
* сколько лет живёт курильщик;
* почему не курят спортсмены;
* проводим встречи с курильщиками;
* инсценируем сказки "Почему медведь трубку курил";
* проводим по теме "Вредные привычки" ток - шоу;
* ролевые игры;
* конференции "Образ жизни в традициях моей семьи""
* спортивные мероприятия совместно с родителями "Путь к олимпийским медалям начинается с зарядки", " Молодецкие забавы" и другие.

На уроках обсуждаем отрывки из известных литературных произведений Марк Твен "Том Сойер", мультфильма "Ну, Погоди!" связанных с курением;

Интервью с курящим человеком;

Вернисаж плакатов "Нет курению!".

Вот уж 4 года веду курс " Разговор о правильном питании" разработанный специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования. Это находка в том плане, что сегодня чуть ли не единственная, ориентированная на младший возраст, программа о гигиене питания. Это уникальный образовательный курс, который хорошо воспринимается детьми. Это видно по их реакции, ответам, даже по рисункам и "авторским плакатам". К решению проблемы правильного питания я привлекаю и семьи. Например, продумать домашний рацион на неделю вперёд. Без маминой помощи ученикам, конечно, было бы трудновато. С другой стороны, к своему собственному удивлению, родители слышат от своих чад такого, о чём раньше не догадывались. Например, о том, какую кашу любил великий полководец Суворов. Предмет интересен тем, что заставляет думать. Думать о том, что нужно делать, если хочешь быть здоров. И поступать соответственно своим убеждениям. Темы "вечные", но для нашего уклада жизни очень актуальные: "Самые полезные продукты", "Как правильно есть", " Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной". Известно, что правильный рацион питания тесно связан со здоровым образом жизни. Как показала практика, этот курс способствует воспитанию и формированию у детей основ здорового образа жизни, культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Считаю, что большое значение в вопросах здоровьясбережения детей имеет организация и проведение двигательных перемен. Так как плохо организованные перемены , во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, "сбросить" накопившуюся на уроке усталость, повышают вероятность наступления утомления, особенно на последних уроках. Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены способствуют сохранению психического здоровья детей. Двигательные разминки дают возможность "выпустить пар", разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться , а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Одно из направлений в моей работе - "Как сделать обучение "здоровьесберегающим?".

В этом направлении я работаю 5 лет. Собран большой материал. Считаю, что важным условием здоровья детей является применение здоровьесберегающих технологий.

На уроках ежедневно проводятся две обязательные зарядки: для глаз и для различных групп мышц. Физминутки проводим в стихотворной форме, обязательно под музыку. С этого года внесла в процесс урока переключения ближнего зрения на дальнее, Это способствует не только предупреждению общей утомляемости , но и поддержанию естественного хода развития зрения.

Вместо сгорбленной позы- режим меняющихся поз, когда можно сидя и стоя работать в течении урока;

Использую зрительно - пространственную активность в режиме школьного урока.

Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала;

Карточки с информацией в любом месте класса.

"Ребёнок нормально растёт, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе"

Развитие чувствительности ведётся на фоне постоянной борьбы со злом."С детьми нужно общаться на сказочном языке"- В. Г. Рудской.

Убеждена, что всему основа в работе с детьми - положительные эмоции. Подбодрить, похвалить, поддержать его веру в себя.

Провожу различные упражнения для профилактики и предупреждения близорукости "восьмёрка", взгляд двигается в процессе физкультминутки: по часовой стрелке и наоборот, вправо - влево, по "восьмёрке". Упражнения выполняются только стоя.

* вертушки (лески), на которых располагается информация к уроку
* "держалки" у учителя и у учащихся;
* Хоровое чтение способствует развитию логического мышления.

Данная методика - это первая в отечественной и зарубежной практике попытка интеграции межведомственных интересов народного образования и здравоохранения.

Занимаясь по технологии В. Ф. Базарного могу сделать вывод:

* дети отличаются свободой суждения;
* наблюдается повышенный интерес к изучаемым предметам;
* увеличения объёма выполняемых работ в классе.

Каждый третий ребёнок, поступающий в школу, уже имеет нарушение осанки. От нас учителей в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребёнка. Использую такой приём. Ребёнку разворачиваю плечи, выпрямляю спину, ставлю плотно к стене, чтобы он касался стены пятками, ягодицей, спиной и затылком. Такая поза является правильной осанкой. Отойдя от стены сохранять такую же осанку. Очень часто дети , имеющие плохую осанку, страдают и близорукостью. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно- двигательного аппарата - нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Это связано с неправильной позой при чтении и письме, а также быстрым утомлением мышц шеи и спины.

Всю организацию учебно-воспитательной работы я построила с учётом физиологических принципов изменения работоспособности ребёнка:

* сделали облегчённой начало каждой учебной недели и учебной четверти ( не задаются домашние задания, повторение изученного ранее);
* в ходе проведения уроков сложный материал изучается лишь тогда, когда работоспособность детей достигла высшего уровня;
* рационально чередуется учёба и отдых детей.

В уроки включаю вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Составлен сборник "Вставки о здоровье на уроках в начальных классах".

* На уроке математике: При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека - 260 костей. Вопрос № 1.На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного?

( 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 новорожденного больше, чем у взрослого?

(350- 260=90. При рождении у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.)

Вопрос № 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течении жизни?

(350-260=90. В течении жизни у здорового человека 90 костей срастаются.)

* На уроке русского языка. Вежливые слова и здоровье. "Спасибо. Пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи" - подумайте, что общего между этими словами продолжите список.

В качестве приёма здоровьесбережения применяю дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес у учёбе. Объём домашнего задания и степень его сложности соизмеряю с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребёнок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому предлагаю детям разноуровневые домашние задания.

Также применяю в работе личностно-ориентированные технологии.

Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый бы вечер засыпали бы под колыбельную музыку. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Многие музыкальные произведения дают хороший терапевтический эффект. Например, для снятия тревоги - Шопен, Штраус, для уменьшения раздражительности - Бетховен, успокоительное - Брамс. Музыка обладает силой воздействия на детей. Музыка заставляет задуматься над собой, над своим характером. Подбираю звуковое сопровождение к урокам:

* "Звуки природы";
* "Голоса птиц";
* " Шум моря"
* "Песнь дождя";
* Классические музыкальные произведения.

Я выполняю все наглядные пособия таким образом, что при восприятии учебного материала дети видят определённый цветовой фон, на который нанесены программные понятия и представления. Дети воспринимают два объекта: цвет и грамматическое или математическое понятие. При упоминании о цвете вспоминают всё, что на нём написано.

Все таблицы по русскому языку написаны чёрной тушью на листах разного цвета:

* Имя существительное - на красном;
* Имя прилагательное - на жёлтом;
* Глагол- зелёным;
* Местоимение - на синем.

Все таблицы по математике написаны четырьмя цветами на листах белого цвета. Всё, что касается

* Сложения - красным;
* Вычитания- чёрным;
* Умножения- зелёным;
* Деления -синим.

Так вместе с восприятием цвета идёт процесс познания. Наглядные пособия вешаю на стенах только во время урока, затем снимаю. Иначе они дадут обратный эффект. Такое цветовое решение помогает запоминанию правил.

Очень много внедряю в своей работе инновационных и экспериментальных форм работы, но не с позиции слепого копирования, а с позиции здоровья ребёнка.

Обобщая опыт работы по реализации здоровьесберегающих технологий обучения, я отметила следующие параметры результативности:

* Снижение заболеваемости среди наших обучающихся;
* Повышение качества обучаемости;
* Создание сплочённого коллектива учащихся;
* Личностный рост учащихся
* Принятие учащимися здорового образа жизни к осознанной необходимости.