**Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе.**

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье», – писал великий немецкий поэт Г.Гейне. **(Слайд 2).** Богатство любого государства составляют не только природные ресурсы или материально-культурные ценности, а в первую очередь, люди, его населяющие. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В последние годы в нашем обществе все очевиднее ухудшение здоровья учащихся. **(Слайд 3).**

Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

***В числе важнейших причин неблагополучия здоровья учащихся необходимо назвать следующие:* (Слайд 4)**

–недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушения здоровья школьников;

–перегруженность учебных программ, вызывающая у учащихся переутомление и стресс;

- слабая материально-техническая база ОУ (нет возможности обеспечить уч-ся соответствующей мебелью, недостаточная освещенность классов и др.);

–невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам   
в процессе учебно-воспитательной работы, с учётом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;

- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

Таким образом, каждому учителю необходимо понимать, что присутствующий   
на уроке ребёнок, как правило, не здоров.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

**I. Образовательный процесс должен носить творческий характер. (Слайд 5).**

Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

– игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторина, игра);

– сценок литературных сюжетов;

– подвижных игр на переменах;

– наглядности;

– занимательных упражнений;

– фантазирования;

– творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему). При этом объем домашнего задания и его сложность необходимо соизмерять с возможностями каждого ученика.

Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и даже оставлять за ними право выбора в соответствии   
с собственными силами.

**II. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система,** поэтому важным во время урока является:

***а) чередование различных видов учебной деятельности:* (Слайд 6)**

–фронтальный опрос с использованием мяча;

–письмо;

–чтение;

–слушание;

–рассказ;

–проектная деятельность;

\_ творческие задания;

–ответы на вопросы;

–решение задач.

***б) использование различных форм работы:* (Слайд 7)**

* работа в группах (статическая, подвижная)
* работа в парах сменного состава
* фронтальный опрос с использованием предмета
* использования элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников
* пальчиковая гимнастика
* использование сигнальных карточек разного цвета и формы
* деятельность с элементами соревнования;

***в)использование игровых методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:* (Слайд 8)**

Это игры на:

* развитие внимания
* развитие памяти и восприятия, наблюдательности
* развитие произвольных достижений и самоконтроля
* развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации – игры, способствующие снятию страхов в общении
* развитие мышления и речи

Все это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

***г)проведение физкультурных минуток:* (Слайд 9)**

**-** двигательные упражнения;

–расслабление кистей рук;

–массаж пальцев перед письмом;

–дыхательная гимнастика;*(дыхательная гимнастика повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках)*

–предупреждение утомления глаз (таблицы для глаз, карточки с буквами и цифрами по классу, точка на окне и др.)

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Физминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

**III.Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке: (Слайд 10)**

–«хороший смех дарит здоровье»;

–мажорность урока;

–эмоциональная мотивация в начале урока;

–создание ситуации успеха на уроке и во внеурочной деятельности.

**IV.Создание экологического пространства:**

–проветривание помещений согласно графику;

- соблюдение температурного режима в классе;

–озеленение кабинета;

–освещение кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. Кроме этого, решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

**V.Воспитание общей культуры.**

Занятия внеклассной деятельностью. Важно, чтобы у детей воспитывалась любовь к земле, где родился и вырос, чувство гордости за русский народ, вместе с тем, воспитание у детей терпимости, отсутствие негативного отношения к окружающим детям других национальностей.

**VI.Внеклассная работа: (Слайд 11)**

–экскурсии;

–участие в спортивных соревнованиях;

–спортивные секции, кружки, бассейн;

–досуговые оздоровительные мероприятия с родителями (Дни именинника, Новый год, День Матери и др.);

–беседы с учащимися и родителями по вопросам здорового образа жизни;

–конкурсы рисунков;

- участие детей и родителей в проектной деятельности;

Большое внимание уделяем исследовательской и проектной деятельности. К такой работе активно подключаются и родители. (Вараксина В., Титяков М.) В этом учебном году мы подготовили и провели в рамках городского семинара соцпедагогов агитбригаду «Мы за здоровый образ жизни» **(Слайд 12)**

Создать условия для обеспечения школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни – задача каждого учителя.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Критерием успешного использования здоровьесберегающих технологий является индивидуальная ориентация обучения, направленная на полную реализацию личностного потенциала обучающихся через формирование у них заинтересованного отношения к обучению**. (Слайд 13).** Мы можем смело сказать, что здоровье наших учеников в норме, если:   * ***в физическом плане*** *– здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;* * ***в социальном плане*** *– он коммуникабелен, общителен;* * ***в эмоциональном плане*** *– ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;* * ***в интеллектуальном плане*** *– учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;* * ***в нравственном плане*** *– он признает основные общечеловеческие ценности.*     Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически. **(Слайд 14).**  «Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми». Так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор Сергей Михайлович Громбах. |