ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПУТИ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ,

*«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*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Отсюда возникают основные задачи, которые мы ставим в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Учителями начальных классов используется технология Владимира Фёдоровича Базарного, включающая в себя: основу телесной вертикали и телесно-моторную

активность. В практике учитель планирует и учитывает умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты ( работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьников.

А по технологии В.Ф.Базарного, формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт использования на уроке настольной конторки, установленной на стандартный стол. **ВИДЕО.**

В.Ф.Базарный называет ещё одну из биологических предпосылок нормального развития – это пространство. Пространство, говорит он,- это высшая свобода моторики. В Тибетской медицине, например, пространству отведена главная роль в развитии человека. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Не говоря уже о чёрно-белой палитре большинства наших книг. А мозг человека, и в первую очередь ребёнка, настроен на многоцветье.

Сильное впечатление производит на меня идея В.Ф.Базарного об экологическом букваре. “Экологический букварь” — широкоформатная картина-панно, расположенная на одной из стен класса и изображающая уходящий в бесконечность пейзаж, насыщенный природными и рукотворными зрительными образами и символами национальной культуры.  Цель данной технологии развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира. Важнейшая особенность уроков в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий которые активизируют учащихся.  И в тоже время снимается зрительное напряжение.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, в начальных классах были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия.

*1.* *Утренняя зарядка.* Начинаем учебный день с комплекса утренней зарядки. Он проводится с помощью интерактивной доски, дети под музыку повторяют движения с экрана, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

так же сами учащиеся с огромным удовольствием проводят её. Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

*2.* *Игровые перемены.*Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены, а в первых классах динамические паузы после третьего урока. Организовать детей на перемене помогают игровые зоны. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

4. *Физминутки на уроках*.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается *организация урока* в условиях здоровьесберегающей технологии.

Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, на уроке следует проводить физкультпаузы.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Так например что бы снять напряжение с глазных мышц проводим физкультминутку для глаз с помощью офтальмотренажёра **ВИДЕО.** **Я** Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

Детям очень нравятся физкультминутки в стихотворной форме, музыкальные, где они под музыку повторяют движения с экрана

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

*, гимнастика для глаз* .

Так же во время урока применяются специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, точечный массаж.  И сейчас я вам предлагаю немного отдохнуть и выполнить физминутку.

6. «Домашнее задание»

Ну и говоря о здоровьесберегающих технологиях нельзя ни сказать о домашнем задании. Что такое домашняя учебная работа? Это самостоятельная работа учащихся, требующая от них большой организованности, умений и навыков умственного труда. Перед домашней учебной работой ребенок должен обязательно отдохнуть.

Время начала и окончания работы над домашними заданиями должно быть строго ограничено, чтобы ребенок организованно включался в работу, проявлял в ней достаточное прилежание. Время для выполнения уроков надо выбирать самое продуктивное (с учетом колебания умственной работоспособности): утром – с 9:00 до 11:30 (2 смена), а вечером – с 15:00 до 17:30 (1 смена), это время строго фиксировать в режиме дня и не допускать его срыва.

Продолжительность приготовления домашних заданий должна соответствовать возрастным возможностям детей. Для первоклассников домашнее задание по новым правилам не задается, для второклассников время выполнения домашнего задания не должно быть более 1,5 часов, для учащихся 3х и 4х классов – не более 2 часов. Через каждые 30-35 минут работы необходимо делать 10-15 – минутные перерывы для отдыха и проветривания помещения.

Учителю необходимо очень тщательно инструктировать ребят, как, когда и сколько времени выполнять задания. Не просто задавать, а учить, как наилучшим образом, в наиболее короткий срок выполнить работу, как преодолеть встречающиеся трудности, на что обратить внимание. При этом не следует забывать о том, что домашнее задание на выходной день в случае совпадения уроков (суббота - понедельник) не задается.

В целях правильной организации выполнения домашнего задания следует проводить инструктаж для родителей по организации домашней работы и контролю над ее выполнением. В повестке родительского собрания учитель включает вопросы : Как правильно организовать домашнюю работу, какова роль родителей. Помогать или не помогать ребёнку, если он затрудняется.

Помощь и контроль взрослых должны быть направлены на воспитание у детей самостоятельности, самоконтроля и чувства ответственности за порученное дело. Помощь взрослых должна выражаться также и в создании надлежащих условий для работы детей дома, в организации их рабочего места.

*Отмечу также что, каждую неделю проводятся УРОКИ ЗДОРОВЬЯ в параллели 2-4 классов*. Темы разные, актуальные для учеников данного класса. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни, создают проекты. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. 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 будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

## Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется

## тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

## И заканчиваю свое выступление, словами Сократа, адресуя их всем без

## исключения: «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто »

Будьте Здоровы!!!

Спасибо за Внимание!