**Использование здоровьесберегающей технологии в начальной школе**

Учитель начальных классов Картавцева Ирина Вадимовна

 г. Симферополь, Республика Крым

***«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***

Формирование у школьников навыков здорового образа жизни - основное направление учебно-воспитательного процесса. Организация физического воспитания, групп лечебной физкультуры для детей с ослабленным здоровьем, спортивных соревнований, дней здоровья, летнего оздоровительного лагеря, способствует сохранению здоровья, профилактике вредных привычек. Педагогический коллектив, создавая максимально благоприятные условия для обучения в школе путем индивидуализации образования, учитывающей интересы и способности ребенка, создаёт психологически комфортную атмосферу, здоровьесберегающую среду.

Наше будущее - это наши дети. Состояние здоровья школьников России вызывает обоснованную тревогу. По данным Минздрава РФ, уже в дошкольном возрасте у значительной части детей(68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей имеют хронические заболевания и только один ребёнок из трёх остаётся здоровым.

        Эту статистику подтверждает и тот мониторинг состояния здоровья, который я провела в сентябре 2014 года, когда в школу пришли 27 моих первоклассников. Проведённое анкетирование родителей дало следующую информацию: 7% детей имеют хронические заболевания, у 10% ребят имеются различного рода нарушения зрения, 7% – часто болеющие дети. Выяснилось, что более половины  учащихся класса обращались за помощью к врачам узких специальностей (в том числе к невропатологу - 23% , к логопеду - 29 %). Изучив медицинские карты первоклассников, выяснила, что только 3 ученика, то есть

4% от общего числа детей, относится к I группе здоровья, II группа здоровья - у 89% ребят, а у 7%- III.

          За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушениями зрения и осанки, в 4 раза - количество нарушений психического здоровья.

          К выводу о том, что обучение неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие учёные и педагоги - практики.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!». Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы . А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. В прошлом учебном году ереболели простудными заболеваниями только 16% учащихся.

 Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающих в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

* выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
* правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз);
* применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
* создать специальную образовательную прогромму факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;
* соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся..

Что же в моем понимании представляет «здоровый урок?».

Здоровый урок – это тот урок, в рамках которого удается активно управлять работоспособностью учащихся. Удерживая её на индивидуально-высоком уровне. Здоровый урок – это тот урок, плотность которого задается эффективностью предшествующего отдыха, урок, который сохраняет желание учащихся работать дальше. Здоровый урок – это тот урок, который не научает, а развивает. Создать такой урок и учить каждого в соответствии с его природными возможностями очень сложно. Постоянно приходится искать материал, соответствующий целям урока, способствующий снятию усталости, создавать комфортные условия для учебной деятельности и следовать принципу природосообразности: не научать, а развивать.

При подготовке к уроку стараюсь чередовать разные виды деятельности. Работа на уроках проходит в режиме динамических поз. Уроки начинаю с эмоционального настроя, в которые включаю стихи, музыку. Подачу нового материала организую так, чтобы обеспечить активную аналитико-синтетическую деятельность. Новую информацию преподношу таким образом, чтобы она вызывала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость. Учебный материал увязываю с уже известными данными, с прошлым опытом.

При выборе формы урока продумываю все упражнения для того, чтобы не допустить перенапряжения мышц туловища и глазодвигательных мышц. Учебный материал распределяю в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся, осуществляю дифференцированный подход.

Первые 3-5 минут – это фаза вхождения в урок. Поэтому нагрузку даю небольшую. Период устойчивой оптимальной работоспособности 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, провожу закрепление нового материала, обращаю внимание на главные моменты пройденной темы. Обязательно провожу валеологические паузы на 10-15-25-30 минутах. Средняя продолжительность таких пауз составляет 30-60 секунд. Физические упражнения являются небольшой паузой в процессе обучения и положительно влияют на умственную работоспособность детей, поэтому их провожу обязательно

**Критерии здоровьесохраняющего урока:**

* Двигательная активность.
* Сенсорно-разнообразная среда.
* Развитие мелкой моторики руки.
* Работоспособность.
* Дифференциация.
* Эмоциональный фон.

Ребенок нормально растет, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе. Для решения этих задач вместо традиционной сгорбленной сидячей позы использую режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение урока. Кроме того, использование конторок позволяет решить и такую проблему, как соответствие школьной мебели росту учащихся. Настольную конторку с меняющейся высотой рабочей поверхности устанавливаем на стол стандартного размера. Размеры конторки соответствуют примерно ½ ширине стола. Это позволяет устанавливать ее на стол с той целью, чтобы один из учеников в процессе урока стоя работал за конторкой, а второй сидел за свободной половиной стола. Режим продолжительности стояния – сидения в настоящий момент дети отрабатывают сами. В 1 классе при помощи игрушек я подавала условный сигнал, и ребята менялись местами. Опыт показал, что по мере привыкания к такому режиму у многих детей возникает потребность ко все более продолжительному стоянию. А два мальчика из класса совсем не могут сидеть и предпочитают заниматься стоя за конторкой. В зависимости от характера урока это может происходить до трех раз при продолжительности каждого стояния от 3 до 7 минут. Кроме того, прямостояние использую, когда дети слушают мое объяснение или отвечающего ученика.

Каждое утро в классе начинается с гимнастики ,которую проводят сами же дети по ритмичную музыку.

Кроме того, традиционное размещение столов в три ряда оказалось неудобно для свободного перемещения детей. Поэтому я убрала третий ряд и использовала радиально-лучевую компоновку. Расстановку столов меняю 1-2 раза в месяц. Использую также смешанный тип и размещение столов по кругу. Каждый ребенок по имеющейся у него памятке в течение 1-2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

1. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.
2. Упражнения для улучшения осанки.
3. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).
4. Некоторые приемы самомассажа (точечный массаж).
5. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
6. Упражнения для мышц рук.
7. Бумажные офтальмотренажеры.

С помощью таких приемов развивается зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция.

Учитываю также материал психологического воздействия цвета на ребенка: белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему; черный – в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли; коричневый – в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию; красный возбуждает, раздражает; голубой ухудшает настроение; зеленый – улучшает настроение, успокаивает; желтый – теплый и веселый, создает хорошее настроение.

Для снижения зрительного утомления использую 4 вертушки (крестовины), подвешенные шнурами к потолку. Крестовины располагаются в 4 углах классной комнаты. На уроках к вертушкам прикрепляем различные демонстрационные пособия по всем предметам.

Веду постоянную работу по профилактике плоскостопия. Ребята моего класса занимаются в носочках на специальных ковриках, с нашитыми на них пуговицами .пьют очищенную воду.

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Главная его особенность – наличие так называемой дальнозоркой рефракции. Наиболее физиологическая нагрузка для такого глаза – рассматривание удаленных объектов. Что же получается на практике? Большую часть времени дети работают с книгой, тетрадью на близком от глаз расстоянии. Такие нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость, то есть глаз адаптируется к работе на близких дистанциях и теряет способность к четкому видению вдаль.

Выход из создавшейся ситуации вижу в расширении зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока. Достичь этого можно при помощи некоторых приемов. Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). Для этого использую в своей работе экологический букварь. Это картина на баннере размером 2 x 3.В зависимости от темы урока меня накладной материал. Считаю, что данное пособие позволяет работать в режиме дальних горизонтов.В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***

***Приложение 1***

**Урок здоровья**

***Тема: « Если хочешь быть здоров*** – ***закаляйся»***

 ***I. Беседа по теме.***

* Вспомните «Сказку о микробах». Где поселяются микробы?

 Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие по­лезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно при­готовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, по­падая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

* Как попадают микробы в организм? *(Варианты ответов: при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разле­таются на 10 метров); не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой); пользуется чужими вещами; не моет овощи и фрукты; не закаляется и т.д.)*
* Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
* Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все нипочем? *(Они закаляются.)*
* Как они это делают? Какой доктор помогает? *(Доктор Вода.)*

 ***II. Если хочешь быть здоров*** – ***закаляйся!***

 1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

 2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или прини­майте душ.

 3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

 ***III. Оздоровительная минутка.***

* Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так дума­ете? *(Ответы детей.)*
* Можете ли вы себя назвать закаленными?Приведите при­меры закаленных людей,
* Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячкой?

 Вспомним волшебные слова:

 Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу!

 ***IV. Сделайте рисунок для классной выставки «Мы дружим с физ­культурой и спортом».***

 ***V. Шесть признаков здорового и закаленного человека.***

 1. Очень редко болеет.

 2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

 3. Имеет хороший сон.

 4. Живет не менее 80 лет.

 5. Может без одышки пробежать пять километров.

 6. Если заболел, то быстро поправляется.

* Какие признаки выбираются главными и почему?
* Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

 **VI. Это интересно!**

* Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, что­бы получить почетное звание долгожитель?

 В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет – хороший характер. Третий сек­рет – правильное питание и режим дня. Четвертый секрет – еже­дневный физический труд.

* Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долго­жителем?

 **Задание.**

* Выберите слова для характеристики здорового человека:

 красивый ловкий статный крепкий

 сутулый бледный стройный неуклюжий

 сильный румяный толстый подтянутый

 **Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.