**Здоровьесберегающие  технологии в работе учителя начальной школы**

Учитель начальных классов Карачевцева Н.В.

«Единственная красота, которую я знаю — это здоровье»

Генрих Гейне

Охрана здоровья детей- это приоритетное направление деятельности Правительства Российской Федерации.

И одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся определяется следующими причинами.

Во - первых, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Во-вторых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

В-третьих, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений.

В-четвёртых, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач.

Философия образования отвечает на вопрос " зачем учить?", содержание образования - "чему учить?", педагогические технологии отвечают на вопрос "как учить?" С точки зрения здоровьесбережения- учить нужно так, чтобы не нанести вреда здоровью учащихся. Нужно вооружить выпускников знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни.

Многие годы ученик проводит в стенах классных комнат, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без комплекса работы учителя и ученика. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если он:

• в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

• в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

• в нравственном плане – честен, самокритичен;

• в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

• в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации уроков.

На моих уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению предметов, принцип двигательной активности на уроке.

1.Урок – зона психологического комфорта.

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроке. Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

*Психологическая установка на урок:*

1.Урок начинается со слов учителя:

«Улыбнемся друг- другу, дети.

Сядьте удобно, закройте глаза,

положите головы парты».

Дети тихо повторяют за учителем:

Я в школе на уроке,

Сейчас я начну учиться.

Я радуюсь этому.

Внимание мое растет.

Память моя крепка.

Голова мыслит ясно.

Я хочу учиться.

Я очень хочу учиться.

Я готов к работе.

Работаю!

**2.** Здравствуйте, ребята! Я очень рада, что сегодня наш урок мы начинаем с хорошего настроения. Радо­стное настроение - почему?...

3. Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните своё беспокойство. Я желаю всем нам хорошего урока...

*На регуляцию психического состояния*

*1.«Успокоение».*

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновение,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого,

А себя лишь одного!

После медленного проговаривания этих слов выдержи­тся пауза, после которой дети приступают к работе

2. *Поделись улыбкою своей.*

-Ребята, какое сегодня прекрасное утро. Я рада вас видеть! Давайте подарим друг другу хорошее настроение. Я улыбаюсь вам, вы улыбнетесь мне.

3. Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика, улыбка, жесты, мимика, аплодисменты детей и т.д.

К.Д. Ушинский: «Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов».

2.Индивидуальный и дифференцированный подход

На уроках стараюсь проводить дифференцированную работу с учётом личных особенностей ученика. Подбираю карточки с заданиями разного уровня сложности, предлагаю вариативность при выборе задания («Выберите из двух упражнений то, которое можете выполнить»). При выполнении определенных заданий на моих уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой вид работы.

Например, при изучении темы «Главные члены предложения» предлагаю карточки:

Уровень 1

а) Грамотно постройте предложе­ния. Спишите их.

I вар.

*Корова ест мясо. Собака ест траву.*

II вар.

*Белка сушит бельё. Ветер сушит грибы.*

б) Подчеркните подлежащие и сказуе­мые.

Уровень 2

Спишите и правильно подчеркните главные члены предложения..

I вар.

*В лесу и в поле звери готовятся к зиме.*

II вар.

*Белка тащит в дупло орехи.*

Уровень 3

а)Придумайте предложения про *лису, облака* и *море.*

б) Подчеркните в каждом предложении подлежащее и сказуемое.

3.Двигательная активность учеников

на уроках способствует лучшему овладению материалам, снятию усталости и повышению мотивации к обучению. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования различных видов деятельности, рифмовок, стихотворений на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью, через 10-15минут после начала урока. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

*Виды физкультминуток:*

Упражнения для снятия общего или локального утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Гимнастика для слуха;

Упражнения, корректирующие осанку;

Дыхательная гимнастика.

Выбор физкультминутки зависит от преобладающей деятельности учащихся на уроке.

Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем “телом”. Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного напряжения. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервни­чать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы.

*Упражнения на мышечное расслабление* способствуют профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Например:

*Роняем руки*

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению учителя снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остано­вятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ: руки — висят, как веревочки.

*Трясем кистями*

Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кис­тями, как тряпочками.

*Поднимаем и опускаем плечи*

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

*Гимнастика для пальцев рук* проводится не только с целью развития мелкой моторики, но и стимулирует развитие речи у младших школьников, тренирует внимание, координацию движений. Например:

*Здравствуйте*

Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки.

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются по­душечек пальцев другой руки.

*Вышли мышки как-то раз*

Вышли мышки как-то раз

Поглядеть который час.

(П*ри помощи пальцев изображают, как выходят мыши.)*

Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

*(Пальцы сжаты в кулак. Большой палец всегда прижат к ладони... Ос­тальные пальцы поочередно разгибаются на каждое слово. Затем снова воз­вращаются в исходное положение. Имитируется движение «дернули».)*

Тут раздался страшный звон.

*(Дети касаются руками головы, слегка покачивая ею.)*

Разбегайтесь, мышки, вон.

*(Перемещая пальчики по парте, дети изображают бег мышей.)*

*Здравствуй, пальчик*

*(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.)*

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

*Самомассаж пальцев рук*

/. *Растереть ладони.*

*2. Промассировать руками шею.*

Ребром ладони правой и левой руки массировать шею движениями навстречу друг другу («пиление» воротниковой зоны).

*3. Промассировать руками плечи.*

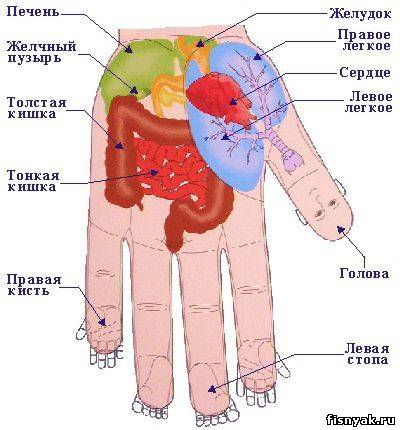
Ребром ладони правой руки массировать левое плечо и наоборот («пиление по погону»).

*4. Промассировать руками голову.*

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

5. *Встряхнуть кисти рук.*

В работе на уроках я использую массажный набор СУ-ДЖОК (массажный шарик и 2 кольца). Су- Джок терапия (с корейского «Су» - кисть, «Джок» - стопа). По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки (зоны) соответствующие внутренним органам и частям тела. Стимуляция массажерами точек эффективно лечит многие заболевания, стимулирует работу всех внутренних органов. Массаж кистей, стоп и пальцев заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности, оказывает общее профилактическое действие. Он достаточно безопасен, и, даже если проводить его не совсем правильно, массаж не наносит вреда. Система соответствия кисти выглядит следующим образом:



Такой вид массажа можно проводить в момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности или в начале урока для активизации организма на работу.

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать:

- гимнастику для глаз

*Упражнения для глаз (комплекс 1)*

И**.** п. — сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

— глаза вправо -вверх.

— глаза влево-вверх.

— глаза вправо-вниз.

— глаза влево-вниз. Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

*Упражнения для глаз (комплекс 2)*

1**.** Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3-4 раза.

*Упражнения для глаз (комплекс 3)*

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яб­локами с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

-упражнения для формирования правильной осанки

*Воспитание правильной осанки* –важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Хорошая осанка благоприятствует дыханию, создаёт ощущение бодрости, уверенности в себе. Неправильное положение тела ребёнка может деформировать грудную клетку, уменьшает её подвижность, газообмен в организме. Для формирования правильной осанки на уроках использую мешочки с солью. Дети кладут их на голову, спина выпрямляется. Таким образом дети контролируют свою осанку.

*Упражнение «На носочки встанем»*

На носочки встанем,

Потолок достанем.

*Упражнения «Самое высокое дерево», «Стройная берёзка» и др.*

*Упражнения для развития дыхательной системы*

*1. «Тик-так»*

И. п. — стойка ноги врозь.

1 –наклон туловища назад(«тик»).

2- наклон туловища вперед («так»).

Повторить 8—10 раз.

*2.«Маятник»*

И. п. - стоя в проходе между партами.

Вдох. Наклоны в стороны, произнося:

«Т-у-у-х-х-х! Т-у-у-у-х-х-х!» — выдох.

Повторить 3-4 раза.

Упражнения для физкультминуток можно удачно использовать на уроках математики. Так, например, при изучении чисел первого десятка закрепление можно провести частично во время физкультминутки: учитель показывает карточки с изображением цифр ,а д*ети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, прыжки)*

0 — спрятали руки за спину;

1 - 1 хлопок в ладоши

2- 2 наклона влево — вправо

3- 3 наклона вперед

4- 4 приседания

5- 5 поворотов туловища влево

6- 6 поворотов туловища вправо

7 - 7 приседаний

8-8 прыжков на левой ноге

9- 9 прыжков на правой ноге

10-10 прыжков на месте, руки на поясе .

Ежедневно провожу утреннюю музыкальную зарядку. Дети с удовольствием мне в этом помогают.

4. Поддержание интереса к изучению предметов

Учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление, продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому использую компьютерные технологии.

Применяю игровые технологии. Использую в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки - соревнования, уроки - конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка словесная или с помощью хлопания в ладоши.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организую работу в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью посвящаю воспитательные мероприятия: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, выполнение режима дня, правильное питание, « уроки здоровья», а также вовлекаю в спортивные мероприятия, прогулки в лес. Провожу работу по профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Оформлен классный «Уголок здоровья».

Занятия в кружках повышает интеллектуальный уровень, развивает индивидуальные способности, укрепляет физическое состояние учащихся.Большая часть класса (25 из 26человек) посещают спортивные секции и кружки по интересам.

Большой вклад в формировании здоровья учащихся играет питание. Горячим питанием охвачено-23человека (90%).

Совместно с медсестрой школы составила диагностическую карту здоровья учащихся и учитываю особенности здоровья каждого ребёнка в своей педагогической деятельности.

В классе соблюдается световой и тепловой режим, классная комната регулярно проветривается. Комнатные растения создают уютную обстановку в классе. Дети занимают места согласно физической конституции и особенностей зрения.

**Список литературы**

* + Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление)

* + Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
  + Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  + Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
  + Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
  + <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.