**МАОУ Переваловская средняя общеобразовательная школа Тюменского района, Тюменской области**

**Учитель начальных классов**

**Сафонова Любовь Александровна**

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». В.А.Сухомлинский

«Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в занятиях адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья детей».

Определение. Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Причины, приводящие к нарушению здоровья детей малоподвижный образ жизни.

1.Вредные привычки.

2.Заболевание опорно-двигательного аппарата.

3.Нарушение осанки, плоскостопие.

4.Снижение зрения.

5.Нервно-психические расстройства.

6.Недостаточная освещённость.

7.Перегрузка учебными занятиями.

8.Накапливание отрицательных эмоций.

Одним из приоритетных направлений школы является сохранение и укрепление здоровья школьников. В наше время учителю недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, необходимо побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации.

Комплекты УМК , используемые в работе учителей начальных классов, помогают реализовать здоровьесберегающие технологии на основе личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.

Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся.

Для медлительных детей учителя снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, создают условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя начальных классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Продумывают приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараются прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения и усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

В практике наших учителей используются нестандартные уроки: уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, и другие.

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье. 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.

Также учителя используют методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе .

Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, учителя не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока

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

1.«Сколько…»

Сколько раз в ладоши хлопну,

Столько раз ногами топни.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова нарубим.

Приседаем столько раз,

Сколько мячиков у нас.

Сколько покажу кружочков,

Столько сделаем прыжочков.

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

Сколько ёлочек зелёных,

Столько выполним наклонов.

И присядем столько раз,

Сколько звёздочек у нас.

На носочки встанем,

Потолок достанем

И тихонько сядем.

А гимнастика для глаз - снять зрительное утомление.

Систематически в процессе обучения в начальных классах проходят:

1. Утренняя зарядка. В начале каждого учебного дня перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

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 между уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

4.Динамические паузы , прогулки и игры на свежем воздухе. Спортивный час в группах продлённого дня…

Результативность работы :

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности учащихся удаётся:

обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;

увеличить объём двигательной активности детей;

сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности;

обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;

активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволяет нам по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу.

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.