**Урок с позиции здоровьесбережения.**

**Современный урок как элемент формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

Копытцева Н.С.

учитель начальных классов

Важная составляющая часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физминуток, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых ЗУН, рациональных приёмов мышления и деятельности
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование. проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?»

Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

При планировании урока учителю необходимо учитывать не только умственную нагрузку. Но и физические компоненты (работа мышц). Один из наиболее эффективных методов активизации детей – периодическая смена поз, в частности перевод их из позы сидя в позу стоя. У детей 6-7летнего возраста наблюдается неустойчивость стереотипа правильной осанки, недостаточно хорошо сформирован мышечный «корсет», часто отмечается уплощение стоп. Для активизации детей и укрепления мышечного «корсета» на уроках целесообразно использовать ряд упражнений лечебной физкультуры. *(См. приложение 1)*

Одной из биологических предпосылок нормального развития является пространство. Пространство – это высшая свобода моторики. В Тибетской медицине пространству отведена главная роль в развитии человека. Здесь целесообразно иметь в классе экологическую стенку: всевозможные полотна с изображением пейзажей. Во время урока детям можно предлагать индивидуальные задания около экологической стенки.

Необходимо использовать зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров. Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц.

Способствует расширению зрительно-двигательной активности и проведение физминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда. *(См. приложение 2, комплекс упражнений)*

Кроме того необходимо использовать на уроках упражнения для тренировки мышц глаз. По словам психоаналитиков. Если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается. *(См. приложение 2, 3, комплекс упражнений)*

Правильное дыхание – одно из необходимых условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья младших школьников. Дыхательные упражнения особенно необходимы для учащихся с ослабленным здоровьем. Дети с различными заболеваниями органов дыхания и кровообращения отличаются гипервентиляционным синдромом. Дыхание у этих детей частое, поверхностное, выдох ослаблен. Прежде всего детей следует научить глубокому вдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Важно научить носовому дыханию. Это будет способствовать профилактике насморка и острых респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество протоков: он очищается от пыли, увлажняется или сушится, охлаждается или нагревается. С целью правильного обучения носовому дыханию необходимо использовать специальные дыхательные упражнения, акцентируя внимание детей на глубокий вдох и выдох через нос.

*(См. приложение 4, 5)*

Получая большую психологическую, умственную и физическую нагрузку дети быстро утомляются. Отвлекаются, внимание их рассеивается. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает напряжение. Облегчает восприятие нового материала. В значительной мере этому способствуют физминутки.

*(См. приложение 6)*

Огромная нагрузка ложится на работу мелких мышц кисти и пальцев рук. У детей с общим недоразвитием речи часто наблюдается отставание в развитии двигательной сферы. Обращают на себя внимание и особенности мелкой моторики пальцев рук. Проведённые исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребёнка. Развитие мелкой моторики пальцев подготавливает почву для последующего формирования речи. На каждом уроке ежедневно следует уделять время на развитие мелкой моторики ( обязательно с сопровождением речи).

*(См. приложение 7)*

Работа с семьёй ведётся по следующим направлениям:

* Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний с приглашением специалистов «Как учить детей беречь здоровье», «Дети и телевидение», «Вредные привычки», «Роль совместного отдыха родителей и детей», индивидуальные беседы, инструктажи по закаливанию в семье, приглашение на открытые уроки и классные часы и т.д.).
* Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
* Приучение ребят (сначала с помощью родителей, а затем самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем
* Привлечение родителей к участию в проектной деятельности («Конструируем ростомер», «Мой паспорт здоровья», «Режим дня первоклассника» и т.д.).
* Участие в конкурсах и выставках (поделок, фотографий, плакатов «Правильное питание»).
* Организация досуга учащихся и собственного ребёнка (дни здоровья, экскурсии, соревнования, лагерь)
* Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»)

Психологический комфорт урока (учебного процесса), здоровье всех его участников – залог успеха и творческих свершений!

*Приложение 1*

Закрепление стереотипа правильной осанки, тренировка зрительного аппарата

Игра «Радуга»

Дети вместе с учителем произносят:

Радуга – дуга – дуга,

Унеси меня в луга,

На травушку шелковую,

На речку бирюзовую,

На жёлтенький песок!

Одновременно дети закрывают глаза и, представляя летний пейзаж, покачиваются, подняв руки вверх. Затем глаза открывают и снова закрывают. Садятся за парты и расслабляются и стремятся с закрытыми глазами увидеть, заданный учителем, цвет: синий – положительное влияние на зрение и слух; жёлтый – на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зелёный – на сердечнососудистую систему; красный (не злоупотреблять!) возбуждает нервную систему.

Игра «Солнечный зайчик»

Исходное положение: стойка – прямо, руки на пояс (за голову, локти в стороны).

Хором произносим:

Смотрит солнышко в окошко,

Смотрит в нашу комнату,

Мы захлопаем в ладошки –

Очень рады солнышку.

Одновременно хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает «зайчика» и говорит:

Скачут побегайчики,

Солнечные зайчики.

Мы зовём их – не идут,

Были тут и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком, а на вопрос «Где зайчик?» говорят и показывают рукой.

Игра «Утята»

Возле речки пять утят

В ряд на камешке сидят,

В воду пять утят глядят,

А купаться не хотят.

1. Исходное положение: стойка – ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине (20сек, темп медленный).

2. Исходное положение: основная стойка. Имитация ныряния «солдатиком» присед, руки через стороны вверх (20сек, темп средний).

3. Исходное положение: сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация плавания стилем брасс ногами, 20 сек, темп средний. Выполняется рядами поочерёдно; хорошо подтянуть колени к животу, стопы на себя, выталкивание их по полукругу вперёд).

Игра «Гости»

Как-то вечером к медведю

На пирог пришли соседи:

Ёж, барсук, енот, «косой»,

Волк с плутовкою лисой.

А медведь никак не мог

Разделить на всех пирог.

1. Исходное положение: основная стойка. Ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены (20сек, темп средний).

2. Исходное положение: стойка – ноги врозь. 1) наклон туловища вперёд, руки на затылок, локти в стороны; 2) исходное положение. Повторить 4 – 6 раз, темп средний.

3. Исходное положение: сидя на стуле, руки в упоре. Имитация движения велосипеда (30сек, темп средний).

4. Исходное положение: стойка – ноги врозь, повороты туловища, гоова прямо, руки на поясе.

*Приложение 2*

Дети «бегают» глазами по различным линиям, толщина линии 1 см.

*Приложение 3*

Элементы гимнастики для глаз:

1. сидя за столом, расслабиться и медленно поводить зрачками слева направо, наоборот (3 раза в каждую сторону)

2. медленно переводить взгляд вверх-вниз и наоборот (повторить 3 раза)

3. представить обод велосипедного колеса и, наметив на нём точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну, потом в другую сторону (повторить 3 раза)

4. положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той же последовательности. Глаза под ладонями открыты, но ладони, неплотно лежащие на глазах, не должны пропускать свет.

*Приложение 4 – 5*

(выборочные упражнения)

1. «Вырастем большими». Исходное положение: основная стойка, подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями внутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперёд – усиленный выдох через рот (повторить в медленном темпе 5-6 раз).

2. «Дровосек». Исходное положение: широкая стойка, кисти рук в замок. Поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос, наклоняясь вперёд, руки опустить вниз (имитация рубки дров) – усиленный форсированный выдох через рот (повторить 7-8 раз в медленном темпе).

3. «Гуси шипят». Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе «ш – ш – ш – ш» (повторить 4 – 5 раз в медленном темпе).

4. «Косарь». Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты вперёд, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить на выдохе: «Ж – у – х!» (повторить 7 – 8 раз в среднем темпе).

5. «Сдуй одуванчик», сидя, держа в руке воображаемый одуванчик – глубокий вдох через нос и рот; усиленный выдох через рот, имитируя сдувание одуванчика (повторить 5 – 6 раз в медленном темпе).

6. «Надуй шар». Исходное положение: стоя ноги врозь, держа в руках воображаемый шар; глубокий вдох через нос, усиленный выдох через рот; имитируя движениями рук увеличивающийся шар (повторить в медленном темпе 3 – 4 раза).

7. «Спускай воздух» Исходное положение: стоя ноги врозь, держа в руках воображаемую накаченную воздухом резиновую камеру; глубокий вдох через нос, спустить воздух из камеры с произношением звука «С – с – с – с!» (повторить в медленном темпе 3 – 4 раза).

*Приложение 6*

1. Вдох и выдох!

Раз – присели!

Два – привстали,

Чтоб задержки никакой!

Три – нагнулись

И достали до носка одной рукой.

2. – Вы, наверное, устали?

- Да!

- И поэтому все встали.

Дружно вытянули шеи

И, как гуси. Зашипели «Ш – ш – ш!»

Пошипели, помолчали

И. как зайки, поскакали.

Поскакали, поскакали

И за кустиком пропали.

3. Топай, мишка, хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперёд и вниз,

Улыбайся и садись!

4. «Великаны и карлики»

- Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети.

А потом все дружно встали,

Великанами все стали.

«Великаны» - я – руки вверх, дети – встают; «карлики» - я – руки вниз, дети – приседают. Я движения рук путаю, а дети должны следить за словами.

5. «Вот так!» Учитель задаёт вопрос, а дети жестом показывают нужное движение.

- Как живёшь?

- Вот так!

- Как идёшь?

- Вот так!

- А бежишь?

- Вот так!

- Ночью спишь?

- Вот так!

- Как берёшь?

- Вот так!

- А даёшь?

- Вот так!

- Как шалишь?

- Вот так!

- А грозишь?

- Вот так!

- В тишине стоишь?

*Приложение 7*

1. Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы считать:

Это котик – вытриротик.

Это носик – хитроносик.

Это ёжик – ворчунишка.

Это мышка – топотышка.

Это зайка – убегайка.

Кто последний? Догоняй-ка! (дети быстро и тихо садятся за парты)

2. «Дружные пальчики»

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький.

Безымянный - кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну, а этот – средний, длинный,

Он как раз посередине.

Этот указательный,

Пальчик замечательный.

Большой палец хоть не длинный,

Среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся,

Вместе дело спорится.

3. Гусь

- Где ладошки? Тут? (Руки спрятаны за спиной)

- Тут! (Руки поднимаем вверх и приветствуем)

- На ладошке пруд?

- Пруд! (Руки – ладошками вверх)

- Палец большой – гусь молодой! (Палец вверх)

- Указательный поймал. (Загибаем два пальца)

- Средний – гуся ощипал. (Загибаем)

- Этот палец печь топил. (Загибаем безымянный)

- Этот палец суп варил. (Загибаем мизинец)

- Полезай, гусь, в рот,

А оттуда и в живот! (Круговые движения кулачками)

- Вот! (Поглаживание живота)

4. Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину заложим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим…

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать,

Шесть – за парту тихо сесть.