*Антонова Т.А., учитель начальных классов*

*МАОУ "Гимназия №1" г Сыктывкара*

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Одной  из  современных задач  начального образования является   сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

ФГОС нового поколения   задачу  сохранения и укрепления здоровья детей определяет как одну из приоритетных. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Здоровьесберегающие технологии - это многие приемы и методы работы, технологии, позволяющие сохранять здоровье участников образовательного процесса.

Вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий занимает особое место в моей работе.

Поскольку ведущей формой учебной деятельности является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной, поэтому важно рационально выстроить урок. При организации учебно-воспитательного процесса учитываю такие требования:

1)соблюдение норм Сан ПиН

2) смену видов деятельности (4-7 за урок)

3) продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности (7-10 минут)

4) количество и чередование видов преподавания

5) выбор методов, активизирующих инициативу и творчество обучающихся

6) смена поз учащимися

7) проведение физкультминуток, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;

8) методические вставки, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;

9) стимуляция внешней и внутренней мотивации

10) эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, афоризм, пословица, поговорка.

Для эффективности урока с позиции здоровьесбережения на уроках и внеурочной деятельности,  применяю элементы образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности: личностно – ориентированное обучение, педагогика сотрудничества, развивающие технологии, технология уровневой дифференциации обучения, технологии проектной и исследовательской деятельности, игровые технологии.

Использую в работе нестандартные уроки: урок – игра, урок – путешествие, урок – экскурсия, урок–наблюдение, урок–коллективная работа по созданию банка данных, урок – ролевая игра, урок решения цепочки познавательных задач, урок одной задачи (одного предложения, стихотворения, слова), урок-сказка.

Важнейшим аспектом сохранения и укрепления здоровья ребенка является психологический комфорт школьников во время урока. Во – первых, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, во–вторых, — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей.

Очень важно поддерживать на уроке доброжелательную атмосферу, позитивно реагировать на желание ученика высказать свою точку зрения, поощрять к самостоятельной мыслительной деятельности. Учащиеся должны входить в класс не со страхом получить плохую отметку, а с желанием продемонстрировать свои знания, научиться чему – то новому. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Вот некоторые приемы, которые я использую на своих уроках для снятия психологического напряжения перед ответом:

- письмо карандашом - даю возможность 1-2 дня после введения новой темы неуверенным в своих силах ученикам выполнять часть работы в тетради карандашом, таким образом, у ребенка появляется возможность стереть неверные записи после самопроверки, проанализировать ошибки

-письмо с "дырочками" - в классной или домашней работе по русскому языку, если ученик не знает, какую букву писать в том или ином слове, он может оставить пропуск на месте этой буквы, но потом обязательно должен подойти к учителю, проконсультироваться и выполнить задание

- "две доски" - ученик имеет право при ответе выбрать доску:

"доска на 4" – при верном ответе получает отметку "4", но при этом имеет возможность на одну ошибку, недочет или помощь класса, учителя. Отметка при этом не снижается

"доска на 5" – при верном решении получает заслуженную пятерку, но если допускает ошибку, то ставится "4"

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Один из методических приемов, которые я активно использую в своей практике – вставки о ЗОЖ и здоровье на различных уроках:

Русский язык

1.Спишите любые две пословицы о хлебе, объясните, чему они учат.

Хлеб столу голова.  
Калач приестся, а хлеб – никогда.  
Покуда хлеб да вода, все не беда.  
Хлеб – батюшка, водица – матушка.  
Хлеб на столе господин, в работе – друг, в дороге – товарищ.

2.Отгадайте загадки, запишите отгадки. Попробуйте объяснить, чем полезны данные продукты.   
Как надела сто рубах, захрустела на зубах(капуста)

Голова на ножке, в голове горошки (горох)

Кафтан на мне зеленый, а сердце, как кумач. На вкус, как сахар сладок, на вид-похож на мяч (арбуз)

Наши поросятки выросли на грядке, к солнышку бочком, хвостики крючком. Эти поросятки играют с нами в прятки (огурцы)

За кудрявый хохолок лису из норки поволок. На ощупь - очень гладкая,на вкус - как сахар сладкая (морковь)

Неказиста, шишковата, а придет на стол она, скажут весело ребята:"Ну, рассыпчатая, вкусна!" (картофель)

Как на нашей грядке выросли загадки сочные да крупные, вот такие круглые. Летом зеленеют, к осени краснеют. (помидоры)

3. Тексты для диктантов.

Как переходить через дорогу.

Все люди переходят через дорогу по Правилам дорожного движения. Они стараются их придерживаться. Дети тоже их соблюдают. Они переходят улицу по зебре около светофора. Ребята смотрят налево, направо. Затем осторожно двигаются. Дети переходят через дорогу по сигналу светофора. Водители в это время терпеливо ждут. Мы идем через дорогу на зеленый свет. Красный свет и желтый свет запрещают двигаться. Дети на дороге не должны играть. Они не нарушают этого правила.

Эти правила нужны нам всем. Ведь они делают нашу жизнь безопасной.

Кодекс здорового человека

Каждый человек хочет быть здоровым. Для этого он должен соблюдать определенные правила. Люди должны есть в меру. Нельзя переедать. Нам нужно почаще есть рыбу, овощи, фрукты. Нельзя употреблять много жирной, сладкой и соленой пищи. Дети должны пить молоко, соки.

Здоровый человек должен заниматься спортом. Он обязан чаще дышать свежим воздухом.

Люди должны улыбаться, любить жизнь. Они не должны быть раздражительными, унывать, сердиться, обижаться.

Урок здоровья

С волнением ты ждешь уроки физкультуры. На этих уроках ты учишься управлять своим телом. В спортивном зале научишься лазать по шесту, по канату. В походе ты легко заберешься на самое высокое дерево, преодолеешь крутой подъем. На уроке физкультуры ты ходишь по узкому бревну и сохраняешь равновесие. Потом без труда переберешься по тонкому бревнышку через ручей. На уроках здоровья ты укрепляешь свои мышцы, закаляешь весь организм.  
 Если ты любишь уроки физкультуры, то вырастешь крепким, сильным, выносливым, здоровым. Будешь здоровым – принесешь больше пользы себе и другим.

Грибы-лекари

В лесу можно повстречать удивительные грибы. В народе белый гриб называют «царем грибов». В нем ученые нашли антибиотики. При помощи гриба дождевика останавливают кровотечение. Шампиньоны тоже помогают в борьбе с болезнями. А вот грибы трюфели вырастают под землей на глубине десяти сантиметров. Их выкапывают, как картошку. Для поиска используют собак и даже поросят.

Математика

Задачи со здоровьесберегающим содержанием

Задача 1. Обычная порция вареного картофеля (200 г) содержит 150 калорий. Но тот же картофель, порезанный и обжаренный в масле будет иметь в 3 раза больше калорий. Сколько калорий имеет жареный картофель?

Задача 2. Врачи считают пульс за 10 секунд, а затем умножают на 6. В норме пульс ребенка составляет 90-100 ударов минуту. Посчитайте свой пульс. Присядьте 10 раз. Еще раз посчитайте свой пульс. С чем связаны изменения?

Задача 3. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого? Куда деваются эти кости?   
 Задача 4. Обычное потребление кислорода мышцами человека равно 300 куб.см. в минуту. При занятии спортом оно возрастает в 3 раза. Каково потребление мышцами кислорода при занятии спортом за 1 час? За 30 минут?

Задача 5. Суточное потребление витамина С для детей 7-10 лет составляет 45 мг. Используя таблицу, определи чего и сколько ты должен съесть, чтобы получить нужное количество витамина С.

Задача 6. В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Сколько мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

Чтение

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о ЗОЖ и здоровье

1 класс, урок вежливости «Правила гигиены». И. Демьянов «Руки-то у Вани…», «Замарашка рук не мыл»

-Почему так важно мыть руки?

2 класс, урок "Песенки Винни Пуха. Песня Гномов"

Винни Пух, когда лез на дерево, пел такую песенку:

Мишка очень любит мед!  
Почему? Кто поймет?  
В самом деле, почему  
Мед так нравится ему?

-Попробуйте ответить на вопрос Винни – Пуха, используя следующую информацию.  
Пчелиный мед с древних времен применяли с лечебной целью многие народы. Его применяют для лечения ран и ожогов, при заболеваниях сердечно – сосудистой системы, почек, печени, желудочно – кишечного тракта. Мед обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием.

3 класс, раздел "Летние путешествия и приключения"

Задание – составить записную книжку туриста, в которую войдут полезные советы из прочитанных произведений

4 класс, урок В. Драгунского "Что любит Мишка "

Подумайте, а все ли из того, что любит Мишка, полезно для здоровья?

Самым большим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения является предмет "Окружающий мир" . Практически каждая тема данного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

Значительное место в течение всего учебного дня отвожу физкультурно –оздоровительным мероприятиям: утренняя гимнастика, физминутки на уроках, организация подвижных переменок, динамические паузы и прогулки в группе продленного дня.

Утренняя гимнастика до начала первого урока служит прекрасным организационным и мобилизирующим фактором. Во время ее проведения ребята настраиваются на необходимый ритм, что приводит к повышению общей работоспособности. Обычно это 4 -6 общеразвивающих упражнений, которые выполняются в течении 5 минут. Проводят такую гимнастику ребята, входящие в группу "Здоровячки".

Большое внимание уделяю проведению физкультурных минуток во время уроков. Время начала физминутки определяю исходя из реакции учеников (ослабление внимания, проявление беспокойства, разговоров, зевота и др).

В своей практике использую различные виды физминуток:

Оздоровительные, физкультурно – спортивные, двигательно – речевые (дыхательная и артикуляционная гимнастика), когнитивные (психогимнастика), креативные (пантомимы, необычные движения, сюжетно –ролевые игры).

Следующая форма физкультурно –оздоровительных мероприятий – подвижные игры на переменах. Проводятся они с целью восполнения двигательной активности, восстановления работоспособности. Обычно это игры малой и средней интенсивности. Выбор игры идет от детей. Более всего полюбились ребятам следующие игры: "Красное знамя – ударное звено", "Угадай, чей голосок", "Акулы и матросы", "Платочек", "Колечко", "Золотые ворота", "Цепочка", "Третий лишний".

Динамические паузы, как правило, проходят на свежем воздухе. Начинаем их с игры, в которую играем все вместе, например, "Курица и цыплята", "Снайпер","Чай –чай, выручай", а затем ребята разбиваются на малые группы и играют в свои любимые игры. Для мальчишек, это, конечно футбол, догонялки, вышибалы, "Петушиные бои". Девочкам больше нравятся более спокойные – "Одиннадцать", "Зайцы в огороде", "", а также различные сюжетно – ролевые игры.

Сохранению и укреплению здоровья содействует и внеклассная работа. В программу развития класса класса заложен модуль «Здоровье»

Целью данного модуля является создание условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащихся, формированию потребности в ЗОЖ.

Ребята с первого класса познают азы ЗОЖ, учатся относиться к своему здоровью как к ценности через систему классных часов, часов откровений, бесед, диспутов, устных журналов, творческих конкурсов и викторин, игр, соревнований.

Традиционными для класса стали организация походов, поездок, экскурсий, спортивных праздников, проведение конкурсов рисунков, фоторепортажей, плакатов, пословиц о здоровье и ЗОЖ.

Мои ученики - активные участники спортивных состязаний, творческих конкурсов разного уровня, посвященных проблемам ЗОЖ, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности, экологии.

Определенная система работы по вопросам охраны и укрепления здоровья детей сложилась у меня и с родителями. Работа с семьей ведется учителем по следующим направлениям:

* Привлечение родителей к обучению   детей здоровому образу жизни

(проведение тематических родительских собраний,  в   том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, открытые уроки и классные часы, памятки и "напоминалочки" о профилактике ОРВИ, организации режима дня и питания ребенка и др).

* Привлечение родителей к участию в проектной и исследовательской деятельности.
* Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования, организация походы и поездки)
* Участие в конкурсах и выставках
* Проведение совместных праздников
* Привлечение родителей делает работу по формированию ЗОЖ более глубокой, всесторонней и систематической

Здоровьесбережению в классе способствует так же:

100% охват горячим питанием

Оксигенотерапия (дважды в год)

Своевременное проведение инструктажей, бесед по ОБЖ

Использование психологических игр и упражнений (по К. Фопелю)

Тематические дни: День смеха, День комплимента, День волшебных слов

Обработка класса в осеннее – весенний период, а так же в период эпидемии подвижным ультрафиолетовым облучателем

Кроме всего, с целью воспитания негативного отношения к вредным привычкам провожу занятия по программе Л.О.Романовой "Полезные привычки". Воспитанию у школьников чувства прекрасного, формированию эстетических вкусов способствует работа по программе "Этикет". На создание условий для сохранения физического, духовного и нравственного здоровья направлена работа по программе «Как вырасти здоровым", "Все цвета, кроме чёрного".

Таким образом, опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе.