**Здоровье сбережешь** -  **от беды уйдешь.**

Главный ориентир современной школы – воспитание полноценной личности, личности активной, здоровой нравственно и физически, способной к творческой деятельности. Но за годы обучения в школе ребёнок не только формируется как личность, он растёт. В его организме происходят важнейшие изменения. И проблема сохранения здоровья становится и остаётся одной из основных. Я хочу рассказать о валеологической минутке и валеологической вставке, способствующих оздоровлению образовательного процесса. Валеологические минутки не занимают много времени, а ребята на уроке становятся более работоспособными. На уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

Вот примеры некоторых форм работы, с успехом используемых мною на

уроках.

1. Зелёное яблоко.
2. Красная точка.
3. На зелёной доске магнит или нарисовать маленький квадрат. Притянуть или отталкивать поочерёдно (зажмурив глаза, то маленький, то большой).
4. Сидя, откинуться на спинку стула, вращательными движениями, сделать глубокий вдох через нос, наклониться к парте и сделать выдох.
5. Откинуться на спинку стула. Вращать глазами ( на потолок, на пол. Влево, вправо).
6. Сидя, руки на поясе, повернуть голову, вправо и посмотреть на локоть правой руки, также влево.
7. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поднять руки перед собой, грудь вперёд, сильно потрясите расслабленными кистями. Сильно сжать руки в кулаки, раздвигая пальцы как можно больше. Повторять оба упражнения 10 раз.
8. Сделать глубокий вдох через нос, задержать на момент дыхание. Сложить губы трубочкой, как при свисте, с силой выдохнуть через рот небольшую порцию воздуха, снова задержать дыхание и опять выдохнуть, до возможного полного выдоха.
9. В течение 5 – 7 минут обычный вдох, а затем резкий, интенсивный выдох через рот.
10. Повороты головы. Медленно вправо, вперёд, влево, назад. В одну сторону, а потом в другую.

Валеологическая вставка – это важная, интересная информация, которая связана с оздоровлением, служит поводом для размышления и может пригодиться ему в жизни.

Так, на уроке русского языка возможны следующие валеологические вставки:

1. Валеологическая вставка о шиповнике, который в 16-17 веке ценился дороже золота, на него меняли ценные меха. Витамина С в нем в 40 раз больше, чем в лимоне, в 2 раза больше, чем в чёрной смородине.
2. Тополь – чемпион среди деревьев. Тополь - хороший поглотитель пыли, снижает летом температуру на 10-15 градусов, увеличивает влажность воздуха на 15-30%.

Учителю необходимо формировать у учащихся культуру здоровья, воспитывать потребность вести ЗОЖ, обеспечить необходимыми знаниями, формировать соответствующие навыки. Здоровый человек имеет совершенно другие стартовые условия и в дальнейшей учёбе, и в карьере, и даже в семейной жизни.