Геращенко Елена Станиславовна, учитель начальных классов МБОУ-СОШ № 12.

**Использование здоровьесберегающей технологии на уроках в начальной школе.**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.- Ж.Руссо.

Эти простые и чёткие рекомендации великого гуманиста и педагога, как нельзя лучше передают смысл одного из приоритетных направлений современной школы – сохранение и укрепление здоровья школьников.

Национальная инициатива «Наша новая школа» и новое поколение образовательных стандартов впервые ставят перед обществом качественно новую задачу в области «Образования и здоровья». Мы должны не просто обеспечить здоровьебезопасное образование. Мы обязаны сформировать у детей компетентность самоорганизации – научить их управлять собственным здоровьем и полноценно использовать свои личностные ресурсы.

Как это достичь? Этот вопрос я задала себе, когда уже через две недели сентября мои первоклашки начали болеть один за другим. И дело не только в вирусе, дело в физической и эмоциональной неготовности современных детей к обучению в школе, к их неспособности противостоять возникающим стрессам и учебной нагрузке.

Скудная информация в листке здоровья, полученная от школьной медсестры и краткие характеристики здоровья учащихся, используемые для дифференцирования учебного материала на уроках, недостаточны для решения столь глобальной проблемы – сохранения здоровья учащихся и побуждения их к выполнению правил здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих. Таким образом, актуальной стала необходимость внедрения в учебный процесс гигиенических рекомендаций, использование в работе здоровьесберегающих технологий, основанных на заинтересованности учащихся в занятиях адекватных их индивидуальным интересам и склонностям.

Понятие «здоровьесберегающая технология» появилось в образовании в последние 6-7 лет и, не являясь самостоятельной педагогической технологией, выступает в роли качественной характеристики любой из них.

Здоровьесберегающиея 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.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

Обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает – основной показатель действенности технологии здоровьесбережения.

В своей работе стала использовать технологию доктора медицинских наук, профессора и врача В.Ф.Базарного.

Проанализировав научно-методическую литературу и собственный практический опыт выделила основные правила построения урока с позиции здоровьесбережения.

1. Правильная организация урока.

На первом этапе урока я сообщаю информацию и одновременно стимулирую вопросы. Для этого формирую у ученика интерес, мотивацию к познанию, осознание того, что он хочет узнать.

На втором этапе ученики формулируют и задают вопросы мне и другим детям. . Задавание вопросов является показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему, и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности; проявлением и тренировкой познавательной активности; показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

На третьем этапе ученики отвечают на вопросы.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служит одним из индикаторов его психологического состояния (психологического здоровья), а также тренирует его успешность в учебной деятельности.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

1. Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Виды, используемых мною на уроках физкультминуток:

* Упражнения для снятия общего или локального утомления;
* Упражнения, корректирующие осанку;
* Дыхательная гимнастика;
* Упражнения для кистей рук;
* Гимнастика для глаз;
* Гимнастика для слуха.

Причём, эти физминутки сопровождаются стихотворными текстами, которые помогают быстрее запомнить движения и создают положительную эмоциональную атмосферу.

Например, для упражнения, корректирующего осанку использую такое стихотворение:

Кошечка проснулась,

Сладко потянулась

И сложила лапки,

Лапки- царапки.

Дети трут глазки, потягиваются, имитируют движение лапок кошки.

 С целью **стимулирования  мыслительных процессов** провожу  **мозговую  гимнастику** и такие упражнения:

**Качание головой.**

 Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

**Ленивые восьмерки** (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания)

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки « по три раза каждой рукой, а затем обеими руками, глядя на большой палец вытянутой руки.

**Шапка для размышлений** (улучшает внимание, ясность восприятия и речь )

«Наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки. Повторите три раза.

**Моргания** (полезно при всех видах нарушения зрения)

Моргайте на каждый вдох и выдох.

**Вижу палец.**

 Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец  в течении 4 – 5 сек, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4 – 6 сек, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4 – 6 раз.

Внедряю в учебный процесс методику **периодически меняющихся динамических поз**. Через каждые 10-12 минут дети на уроке переходят из положения сидя в положение свободного стояния. Чаще этот приём я использую, когда что-либо объясняю или, когда отвечает один ученик, а остальные слушают. В целом, предложенный В.Ф. Базарным такой режим существенно повышает психическую активность детей на уроке, в том числе их учебно-познавательные способности.

 На уроке чтения нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому стараюсь расширять зрительно-пространственную активность в режиме  школьного урока и использовать гимнастику для глаз:

- работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры и т. д .(размер от 1 до 3  см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть  нужный звук и т. д.;

- рисование носом;

- раскрашивание. (Предлагаю детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом. Но закончить нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.)

Учу школьников  контролировать своё эмоциональное состояние, в этом помогают аутотренинги, минуты релаксации. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала.

Один из приемов создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.

Второй прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса. Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

Третий прием – “возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются “очень трудные”, таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

Четвертый прием – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

        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.

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 межу 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.

Использование здоровьесберегающей технологии привело к снижению показателей заболеваемости детей, улучшило психологический климат в детском коллективе, активно приобщило родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Освоив эту технологию, я поняла насколько стало легче и интереснее работать, поскольку постепенно стала исчезать проблема учебной дисциплины, открылся простор для педагогического творчества.

**Список литературы**

1. Коростелёв Н. Б. “50 уроков здоровья для маленьких и больших”. -Москва. “Детская литература”, 1991.
2. Максиняева М. Д. Занятия по ОБЖ с младшими школьниками. - М.: Творческий центр, 2002.
3. Энциклопедия “Все обо всем”.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
5. Фурманов А.Г. оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2006.
6. Акимов М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников учет и коррекция. Москва, «Академия», 2002.
7. Анисимова Н.В., Каралашвили Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. М.: Сфера, 2002.
8. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни. Е., 1999г.
9. Балье Л.В., Барканова СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.: «Владос», 2003г.
10. Зайцев Г.К. Твое здоровье. С-П.: Детство - пресс, 2001.
11. Ковалько В.И.  Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы  М.: Вако. 2004.
12. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.