**Отчет**

**об использовании здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе**

Малковой Ольги Александровны, учителя начальных классов

МБОУСОШ № 11 имени Н.А.Свистунова села Беноково

Муниципального образования Мостовский район

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья современных школьников. Большинство врачей и учителей признает его неудовлетворительным. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье здорового человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

Основными элементами здорового образа жизни являются:

* отсутствие вредных привычек *(школьник должен быть убеждён, что алкоголь, курение, наркотики приносят непоправимый вред здоровью человека;*
* высокая культура общения и поведения;
* рациональное питание;
* соблюдение режима труда и отдыха;
* оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом  *(должна сформироваться личность, стремящаяся быть здоровой душой и телом;*
* санитарно – гигиеническая культура *(ребенок должен знать и применять в жизни первоначальные навыки личной гигиены*

*Сущностью* здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику – к здоровью, через образование – к здоровому образу жизни».

*Цель*здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

**Учебная деятельность**

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его  встречает добрый взгляд учителя и друзья одноклассники. Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения является создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Поэтому каждый урок я стараюсь начинать с создания у детей благоприятного настроя. Для этого использую стихотворные строки :

На уроке я сижу,

Не шумлю и не кричу.

Руку тихо поднимаю,

Если спросят – отвечаю.

Мы сюда пришли учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, мною проводятся физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз .  Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Время начала физкультминутки выбираю, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление (чаще всего в середине урока). При  проведении  физкультминуток  учитываю 2 условия:Состав упражнений  должен зависеть от особенностей урока;

Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Занятия должны проводиться на положительном эмоциональном уровне. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

**Укрепление зрения:**

Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов. Особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки. В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Это относится и к учащимся. Необходимо переключать фокус зрения, смотреть вдаль, хотя бы 2 мин.(надо 5-10 мин.), потом следует закрыть глаза на 1-2 мин., дать им отдохнуть. Это простое упражнение снимает усталость, временно расслабляет мышцы глаз.

**Упражнения по формированию осанки:**

Состояние зрения детей непосредственно связано с состоянием их осанки.. От учителя в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребенка. Ребенок должен иметь ясное представление о том, что такое правильная осанка и как ее формировать. Специалисты рекомендуют такой прием. Ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене так, чтобы он касался стены пятками, ягодицами, спиной и затылком. Учитель объясняет, что такая поза является правильной осанкой. Потом ученика просят отойти от стены, сохраняя ту же осанку. Все учащиеся проделывают этот прием. Затем учитель отбирает 2-3 человек, просит их пройти перед остальными детьми, обращая внимание на то, как красива правильная осанка. Для самоконтроля можно рекомендовать учащимся наблюдать за своей осанкой в зеркало. Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля.

Упражнения для улучшения осанки.

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;  
2) ходьба с правильной осанкой;  
3) ходьба с высоко поднятыми руками;  
4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)  
5) лёгкий бег на носках.

Также провожу физкультминутки:

на укрепление мышц рук,на отдых позвоночника,

релаксационные упражнения для мимики лица,

потягивание.

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью.

Пропаганду здорового образа жизни веду, практически, на каждом уроке.

На **уроках русского** языка это может быть запись с комментированием пословиц и поговорок о здоровье. Например: Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду. Работаем над их содержанием.

Стараюсь формировать ценностное отношение к здоровью и на **уроках математики**. Использую задачи с особым содержанием. Например:

* 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?
* Миша съел перед обедом 7 конфет, а Антон на 3 конфеты больше. Сколько конфет съел Антон? Какую ошибку допустили мальчики? Можно ли есть много конфет? Почему?

В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Таким образом, и математическая задача способна формировать ответственное отношение к собственному здоровью.

На уроках **окружающего мира** говорим о правилах личной гигиены, правильном питании школьника, о соблюдении режима дня, о способах оказания первой помощи при травмах, порезах, ушибах и т.д.

Часто на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организую такую работу по-разному: места  размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Так же использую:

- работу в парах;

- фронтальный опрос;

- игровые приёмы;

- приёмы с элементами соревнования.

Приемы с элементами соревнования использую и на уроках математики (например, эстафета по рядам на знание таблицы умножения), и на уроках  русского языка (« Составь цепочку из словарных слов»), и на других уроках.

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающих технологий, стараюсь сделать процесс обучения интересным, занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес к предмету.

**Внеклассная деятельность**

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми.

Каждый месяц, в рамках спортивно – массовой работы я провожу спортивные соревнования, веселые старты, например, «Кто быстрее? Кто сильнее?», «Будь здоров!» и др.

Ежегодно вместе со всей школой мой класс активно принимает участие в праздниках здоровья. На осенних и весенних каникулах мы ходим в походы, на зимних организуем «Зимние забавы», например, катание с горы на санях. Регулярным, являются экскурсии по району, краю.

Регулярно провожу классные часы с беседами о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках. Так же на классные часы приглашаю медицинских работников.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Учитель начальных классов О.А.Малкова

Директор Е.В.Мухина