**Доклад по теме: « Здоровьесберегающие технологии в учебной деятельности .»**

**(опыт работы )**

*Автор: Цветкова С. А. , учитель начальных классов ГБОУ № 477*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Ясно, что только правильная организация учебной деятельности детей будет способствовать улучшению аспектов здоровья. Поэтому в настоящее время я работаю над методической темой «Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе».

Работа в классе ведётся по базовой скорректированной программе с учётом опережающего характера обучения. Образовательный процесс я организую в традиционной форме и по возможности использую нетрадиционные формы уроков (экскурсии, игры, викторины и другие), что позволяет поддерживать интерес к учению, снижать напряжение, скованность. На уроках использую формы работы: индивидуальные и групповые, различные методы обучения: словесные, наглядные, практические. Особое место на уроке отвожу игре, которая развивает активность, снимает усталость, позволяет удерживать внимание. Обязательно включаю в урок самостоятельную работу учащихся. Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Стараюсь применять индивидуально-дифференцированный подход, безопасное оценивание учащихся, организую взаимопомощь между детьми, отношения поддержки и сотрудничества. Обязательно выполняю санитарно-гигиенические правила ( проветривание класса, температурное соответствие, чистота, освещение).Большое внимание уделяю благоприятному эмоциональному настрою, поддержке положительного эмоционального фона на уроках.

Уроки составляю с учётом динамичности детей, их работоспособности, использования средств наглядности.

Обязательный компонент школьного урока – здоровьесберегающие минутки. Для проведения физкультминуток использую различные предметы и подручные средства (книги, карандаши, стаканчики из-под йогурта), которые позволяют сделать их разнообразными и интересными, использую командные игры. Для профилактики близорукости выполняем на уроках простые упражнения, заключающиеся в рассматривании объектов, находящихся на разном расстоянии, используем «рисование носом», во избежание зрительного утомления чередую на уроке различные виды деятельности. Большое внимание уделяю правильной посадке учащихся, слежу за правильной позой учащихся на протяжении всех уроков.

Обучаю детей элементарным приёмам здорового образа жизни: - профилактическим методикам, самомассажу; -простейшим навыкам оказания первой помощи, -гигиеническим навыкам.

Всё , что перечислено выше это лишь небольшая часть того, над чем можно работать педагогу в рамках здоровьесберегающих технологий.