**Здоровье сбережение в современной начальной школе**

Замечательный педагог В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…”. На данный момент, забота о здоровье ученика на уроке обрела оболочку в виде здоровьесберегающих технологий, которые призваны, всеми доступными средствами и способами, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. А так же, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. С другой стороны, здоровьесбережение - это совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью его участникам. При этом обязательно выполнение следующих условий (по М.М.Поташнику):
1. Учет индивидуальных особенностей детей;
2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся;
3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе;
4. Обучение ребенка самостоятельной собственной защите от стрессов, обид, оскорблений.
     Хочется немного остановиться на базовых критериях здоровьесбережения, которые могут служить основой для составления рационально организованного урока:
• Число видов учебной деятельности учащихся должно составлять от 4 до 7. Это может быть устный опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, работа с наглядными пособиями, решение задач и т.д. Продолжительность каждого вида не должна превышать 10 минут, увеличение данного времени способствует быстрому утомлению школьников;
• Число видов преподавания – не менее 3-х, с чередованием не позже чем через 10-15 минут. Виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.;
• Чередование поз учащихся должно быть в соответствии с видом учебной деятельности (наблюдение за посадкой, осанкой учащегося). Это позволяет снять лишнюю нагрузку на позвоночник, в противном случае существует возможность искривления позвоночника и развития сколиоза;
• Обязательно наличие на уроке 2- 3 –х эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, афоризм и т.д. А так же, комфортный психологический климат, наличие сотрудничества между учителем и учениками, учет возрастных особенностей детей;
• Наличие оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. За урок допускается 1-2 таких момента по 3 легких упражнения с 3-4 повторениями каждого.
     Так же, нельзя забывать и о выполнении рекомендаций СанПин: освещенность класса, температурный режим помещения и его проветривание, уровень шума, место и длительность применение ТСО и др. Формирование навыков здорового образа жизни и культуры здоровья, обязательно должно быть включено в постановку воспитательной задачи при проведении каждого урока.

В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В.Ф.Базарного.

 Доктор медицинских наук Владимир Базарный уже больше четверти века ищет способы, как защитить организм ребенка от неблагоприятного воздействия современной школы. Он считает, что главный бич сегодняшнего образования в том, что дети мало двигаются. Все школьные годы они большую часть дня сидят, хотя в этом возрасте движение необходимо им как воздух, это их физиологическая потребность, от недостатка движения они плохо развиваются. Именно поэтому уже в младших классах у детей катастрофически ухудшаются зрение и осанка.

 Работая в школе 17 лет, проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы в области здоровьесбережения, потому что ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов.

Утомление глаз, нагрузка на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникает головная боль и головокружение. *Как сохранить зрение школьников в процессе обучения?* Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей - близорукость, которая может появиться в дошкольном возрасте, но чаще возникает в период обучения в школе. По мере перехода из класса в класс число близоруких обычно растет, а степень близорукости увеличивается.

Использую в своей работе методикуБазарного, которая позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости. Суть ее заключается в том, что в течение урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником, ведется обычно на одном этапе урока. Все остальное заранее размещаю на тренажерах (коромысле), выношу на доску, на специальные карточки, которые размещаются по стенам класса или воспринимаются на слух.

 Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров (раньше нам запрещали его использовать). Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц. При этом даю задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. Богатый материал для этой работы имеется в детских журналах.

 Способствует расширению зрительно - двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

 Какие же ориентиры я использую на уроках?

**1. Разного рода траектории**, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.

**2. «Весёлые человечки».** На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

**3. Бумажные офтальмотренажёры**. Например, на доске расставлены:

 1) **Пирамидки.** Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

 Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

 2) **Тарелки** с разноцветными кружками. Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

 3) **Коврик** составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

**4. Специальный офтальмологический тренажер.**

 Движение глазами по траектории под музыку. Таблица помещена на боковой стене класса.

**5.Использование на уроках** **сенсорного круга**.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание. Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

**6. Комплексы физкультпауз для профилактики нарушений зрения.**

 **Комплекс 1 (по Базарному**): исходное положение сидя или стоя.

 сделать глубокий вдох, затем, наклоняясьвперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);

крепко зажмурим, глаза, потом открыть ( 4 раза);

 руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз\_;

смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);

 руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);

 держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").

 **Комплекс 2 (по Аветисову**): исходное положение стоя.

 руки сзади, пальцы в замок, на счет 1-2 прогнуться, отведя голову назад - вдох,

 вернуться в исходное положение -выдох (4 - 6 раз);

 частое моргание в течение 10 секунд;

 положив кисти рук на плечи, делать круговые движения плечами в одну и другую стороны (6-8 раз);

держа голову прямо, смотреть вверх-вниз (5 - 6 раз);

 смотреть на палец, расположенный на расстоянии 20 - 25 см от глаз.

 **Комплекс 3:** исходное положение стоя.

 отвести согнутые в локтях руки назад - вдох, обнять себя - выдох (8-10 раз);

 зажмуриться (8 - 10 раз);

 упражнения для плечевого пояса (6 - 8 раз);

 круговые движения глазами в одну и другую сторону (10-15 раз);

 ноги врозь, наклоны туловища в левую и правую стороны (4 - 6 раз);

 смотреть на указательный палец перед собой 4 5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз и смотреть правым глазом, далее - опять двумя глазами и тоже - левым глазом.

7. **Специально-восстановительные зрительные игры**

**• «Цветные сны»**

Игру проводят в положении сидя после напряженной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладонями, и опускают головы. Учитель называет цвета, а играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце и так далее). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет.

Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их плеча, учащиеся сохраняют исходное положение.

Длительность одного цикла игры (каждого цвета) – 15–20 сек., общая продолжительность игры – 1 мин.

**• «Жмурки»**

Игроки крепко зажмуриваются на 3–4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся на столе, на доске, на парте предметов. Открыв по сигналу глаза, дети стремятся найти изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения они заметили. Зажмуриваясь, дети максимально напрягают веки. Общая длительность игры – 1,5 мин.

**• «Письмо носом »**

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, - все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы.

 Таким образом изложенные выше материал выше показывает, применение здоровьеразвивающих технологии, дающих не только повышение двигательной активности на занятиях, но и развитие познавательных процессов, остроты зрения, мелкой моторики у детей. Кроме того, у них улучшается умственная деятельность, развиваются творческие способности. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества