***Здоровье до того перевешивает остальные блага жизни, что поистине: здоровый нищий счастливее больного короля.***

**Артур Шопенгауэр**

****

# «Использование здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников в рамках введения ФГОС» (из опыта работы)

#

#  учителя первой квалификационной категории Спиридоновой Л.Н.

# ГБОУ СОШ с.Владимировка .

#  Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

 Различными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут являться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Поэтому учитель должен не только строить свой учебный процесс с учетом возраста, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, но и использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

1) Сразу же на самом первом родительском собрании знакомлю родителей с новым режимом дня для первоклассников. Провожу собрания по темам : «Садимся за уроки» (даю рекомендации родителям о том, как формировать у детей навыки самоконтроля, умение работать самостоятельно), «Домашние задания» (знакомлю с гигиеническими требованиями к приготовлению домашних заданий). Даю памятки по предметам («Как правильно готовить домашнее задание»).

2) Разговариваю с родителями о необходимости питания в школе (платное). Питаются все учащиеся класса/.

 Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

 Всем известны удручающие факты, что за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не

 только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

 Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

 Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий становится приоритетным направлением в нашей деятельности, педагогов, работающих с детьми младшего школьного возраста.

 Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникли основные задачи, которые я ставлю в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

 **В нашей школе работает программа «Здоровье и дети»,** которая охватывает все ступени обучения, в том числе и начальные классы. Но я, как учитель начальных классов, поставила перед собой задачу – создать здороовьесберегающую среду на все 4 года обучения детей на первой ступени.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия :

 *1.* *Утренняя зарядка.* В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения. (ВСТАВКА№1)

 *2.* *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.

 *3. Дни здоровья*, которые проводятся 2 раз в год.

 *4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».*

 Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается ***организация урока* в** условиях здоровьесберегающей технологии.

 Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка.Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 35-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, **как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое.** Несомненно **лучшими методами сохранения** работоспособности на уроках **является смена форм работы ученика**.

Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. Ребенок сидит на уроке 40 минут.

 **-«Не усади!» – заповедь В.Ф.Базарного.** Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.

      - **«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся»** - писал В. Ф. Базарный

 Но учитывая, что динамичность активного снимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока я использую на проведение **физкультпауз**. Из всех нагрузок с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока

Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

 На своих уроках я широко использую :

1. **веселые физкультминутки** в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются ***выразительным хоровым***

 ***произношением четверостиший или музыкальным сопровождением .(ВСТАВКА №2)***

 2) Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и ***разминки определенных частей тела и органов./ВСТАВКА № 3/***

 3)***Разработаны специальные упражнения для формирования***

***правильного дыхания, для коррекции зрения , для осанки***.(**ВСТАВКА №4)**

  Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма,

развивает зрительно-ручную координацию.

 Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке в начальных классах, систематически провожу **игровые уроки,** например**, урок- путешествие.** Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

 Мы ,учителя начальных классов, можем и должны на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.
 Мне понравился еще один из ***методических приёмов***: **вставки о здоровье на уроках.**

 **Русский язык**
 ***1. Вежливые слова и здоровье.***

 Предлагаю детям правильно списать с доски написанные там слова: **спасибо,** **пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи.**

 Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.
- Дети, слова, которые вы написали, ***называют волшебными.*** Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. ***Давайте все вместе скажем:***
**- Я могу быть здоровым!
- Я хочу быть здоровым!
- Я буду здоровым!**

 **2. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье**.
 Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

Например ,***русская народная сказка« Колобок».***
***Дети легко и охотно приходят к заключению:***
- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

 ***« Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»***
- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.
- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?
- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.
 Учащиеся **вспоминают пословицы,** подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:
**- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.**

**Окружающий мир
1. Лекарственные растения твоего края.**
- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных

растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб,

липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.
 ***Кроме этого для формирования знаний, умений и навыков здорового***

***образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников я практикую и такие направления работы*** *:*

* Проведение специальных занятий по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены как самостоятельные уроки (во внеурочной деятельности- «Уроки доктора Здоровье» , «Здоровейка») и использование элементов на обычных уроках.
* Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.
* Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
* Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой.
* Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

 Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие.

 Работая в данном классе с этой проблемой на протяжении уже трех лет, после активного изучения и применения на практике с данным классным коллективом с первого по третий год обучения, можно сделать конкретные *выводы*. Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе. Результаты деятельности таковы. Сравнительный анализ динамики заболеваемости показал: по сравнению с прошлым годом роста ОРЗ нет. Отмечен рост незначительной заболеваемости во 2 четверти. Ни разу не болели 60% учащихся. Не

отмечались обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, ухудшение сколиоза и осанки.

 Анализ динамики заболеваемости показывает, что есть тенденция к уменьшению обострения хронических заболеваний, осложнений после болезни, процента пропущенных дней 1 ребенком, увеличение учащихся, не

 болевших ни разу. Анализ работы показывает, что это является результатом увеличения двигательной активности детей, прочным формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни .

 Стабильными оставались на протяжении двух лет обучения показатели групп, которые в значительной степени определяются общей учебной нагрузкой учащихся в урочное и внеурочное время. Отрадно то, что показатели нарушения осанки уменьшаются, а показатели нарушения слуха и нарушения зрения не наблюдаются.

 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

 Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Таким образом, мы должны обучать учащихся основам здорового образа жизни, должны это делать так, чтобы воспитывать у учащихся потребность в сохранении своего физического, психического и нравственного здоровья, и самим помнить и заботиться о здоровье учащихся.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».