**Лапина Елена Сергеевна.**

**ГБОУ СОШ № 31.**

**Учитель начальных классов.**

**Из опыта работы. Создание здоровьесберегающей среды.**

Моя работа направлена на сохранение и повышение работоспособности обучающегося, минимизацию утомительности обучения, обеспечение возрастных темпов роста и развития детей; с учетом индивидуальных показателей обеспечиваю надлежащие гигиенические условия в соответствии регламентациям СанПиНов.

Основными задачами являются исследование и оценка состояния здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности, формирование установки на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни, проведение уроков с учётом здоровьесберегающих технологий. Каждый урок должен быть приятным для ребёнка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь “Не навреди”.

Используемые здоровьесберегающие технологии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Элементы технологии | Охват учащихся | Результативность |
| 1. | Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекции в соответствии с имеющимися данными. | 80-100% | 1. Формирование навыков здоровьесберегающей педагогической деятельности.  2. Воспитание учащихся в рамках человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребёнка.  3. Обеспечение развития природных способностей ребёнка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. |
| 2 | Учёт особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. учащихся данной возрастной группы. | 80-100% |
| 3. | Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии. | 80-100% |
| 4. | Мероприятия по БЖД с целью обучения детей элементарным приёмам здорового образа жизни;  -привитие детям элементарных гигиенических навыков;  -строгое соблюдение режима школьных занятий;  -построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения;  -использование средств наглядности;  - обязательное выполнение гигиенических требований;  -чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью;  -организация и проведение массовых оздоровительных мероприятий; работа с семьёй | 80-100% |

Диагностика рациональной организации урока

с позиции  применения здоровьесберегающих технологий

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы урока | Уровень гигиенической рациональности урока |
|  |  |
| Количество видов учебной деятельности | 4-7 |
| Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | 7- 10 минут |
| Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена через 7-10 минут |
| Наличие эмоциональных разрядок (кол-во) | 2-3 |
| Место и длительность применения ТСО | В соответствии с гигиеническими нормами |
| Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток | На каждом уроке 1 – 2 физминутки |
| Психологический климат | Преобладают положительные эмоции |
| Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности | Не ранее 40-43 мин. |

Мероприятия, проводимые для реализации профилактики ЗОЖ

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятие | Год |
| Комплексы гимнастических упражнений на уроках для различных частей тела | Постоянно |
| Санитарно-просветительская помощь:   * Беседы с учащимися «Гигиена зрения», «Профилактика гриппа», «Моя осанка», «Здоровое питание» и т.д. | Постоянно |
| Тематическое родительское собрание «Как сохранить здоровье ребёнка» | Ежегодно |
| Физкультурные музыкальные паузы с различными двигательными упражнениями | Постоянно |
| Пешеходные экскурсии («Памятные места моего города»), экскурсионные поездки («Волшебный Крым»), турпоходы в лесную зону, к морю, походы по местам боев ВОВ, спортивные соревнования | Регулярно на каникулах |