**Здоровьесберегающее образовательные технологии**

« Здоровьесберегающие технологии» - это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Задача школы полноценно подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

Цель - здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Осуществление этой цели напрямую зависит от системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Одной из составляющих такой работы является система внеклассных мероприятий, посвященных здоровому образу жизни.

Приведём план внеклассных мероприятий, направленных на формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Содержание и форма мероприятий меняется в зависимости от возрастных и психологических особенностей класса.

**Сентябрь**  (9 сентября) – Всемирный день красоты

**Октябрь (**10 ноября) – Всемирный день молодежи

**Ноябрь (**13 ноября) – Всемирный день слепых

**Декабрь (**9 сентября) – Всемирный день борьбы со СПИДом

**Январь** – Всемирный день окружающей среды

**Февраль (**12 февраля) – Всемирный день больного

**Март (**22 марта) – Всемирный день воды

**Апрель (**7 апреля) – Всемирный день здоровья

**Май** (31 мая) – Всемирный день без табачного дыма.

Для примера приведём разработку мероприятия, посвященного международному дню здоровья.

**Творческая игра «Кристалл здоровья».**

***Цель***: сформировать учащихся знания о здоровье;

научить заботиться о своём здоровье в повседневной жизни.

***Оборудование:*** барьеры, кегли, верёвка, палки, фломастеры, бумага.

Игра включает 6 станций, по итогам, прохождения которых учащиеся собирают кристалл здоровья. Учащиеся делятся на группы для прохождения станций.

**СТАНЦИЯ «ВВОДНАЯ» (**для всех учащихся вместе, эта станция начало пути)

**Ведущий:** А, давно не виделись, здорово, здорово! (необходимо добиться, чтобы все ответили «здорово»).

**Ведущий:** Авы когда-нибудь вдумывались в смысл слов «Здравствуйте» или «здорово»? (ответы учащихся)

**Ведущий:** Верно, «Здравствуйте – это значит, что я желаю вам быть здоровыми и нас здоровью научить» давайте, ещё раз со смыслом скажем – здравствуйте!

**Ведущий**: прежде, чем отправиться в путь мы поиграем в игру. *Подвижная игра.*

Посмотри – ка меня,

Делай так же, как и я.

Чтобы ждал здоровый смех,

Поднимите руки вверх!

Кто согласен, что здоровье нам нужно,

Похлопайте в ладоши дружно!

**Ведущий:** Молодцы! А у меня есть тайна про здоровье. Хотите открою её вам?

Она закрыта – зарыта

В волшебном кристалле.

Если после станции

На гранях понятный смысл писать.

Можно самый главный

Секрет здоровья отгадать.

Секрет вы откроете

Как только пройдёте

Все станции наши.

**Ведущий:** Всем захотелось быть здоровыми? Тогда вперёд!

**СТАНЦИЯ «ЗАКАЛИВАНИЕ»**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! Я рада приветствовать вас на моей станции. Вспомните высказывание: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!». О чём оно говорит? Как влияют на наше здоровье эти силы природы? Верно – всё дело в закаливании. А зачем закаливать организм? Закалённый человек обладает большей устойчивостью к воздействию различных неблагоприятных условий окружающей среды. Он мало или вовсе не подвергается простуде, редко болеет заразными болезнями. Легче переносит заболевания. Самый доступный способ закаливание – это воздушные ванны, когда воздействию метеоэлементов подвергается полностью или частично обнаженное тело. Вдыхание свежего воздуха в течение 15 – 20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на газообмен крови, улучшая её состав. Воздушные летние ванны повышают тонус нервной и мышечной систем. А сейчас мы с вами проведём **игру – упражнение « Кто дольше»**

Вам надо сделать глубокий вдох, и, не задерживая дыхания, идти вперёд, считая шаги, аналогично на выдохе. И вдох, и выдох должны быть рассчитаны примерно на 4 шага (проба Штанге).

**СТАНЦИЯ «ПИТАНИЕ»**

**Ведущий:** Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимы не только закаливание, соблюдение личной гигиены, но и правильное питание. В обязательном порядке нужно соблюдать режим питания. Огромное значение имеет содержание в пище витаминов, белков, жиров и углеводов. Нужно помнить, что переедание вредит здоровью, поэтому, чтобы быть в хорошем настроении и прекрасной форме, необходимо правильное сбалансированное питание. Сейчас я вам предлагаю попробовать себя в роли диетолога. Из предложенных продуктов вам необходимо составить меню: для здорового человека; для спортсмена, для ученика. Только помните: «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

*Список продуктов (картинки): мясо, молоко, белый хлеб, чёрный хлеб, сливочное масло, растительное масло, фрукты, макароны, булочки, сало, сыр, соки, зелень, газированная вода, копчености, шоколад, грибы, чипсы, майонез, гречневая крупа, манная крупа, рис, кетчуп, питьевая вода, мороженое, сладости.*

**СТАНЦИЯ «ЭМОЦИИ»**

**Ведущий:** Ребята! Здоровый образ жизни включает в себя не только отсутствие болезней, правильное питание, закаливание, но и всегда хорошее и весёлое настроение. Сейчас мы с вами сыграем в несколько весёлых и интересных игр.

***Игра «Носорог»***

Все участники становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Каждому играющему ведущий называет животное, которое надо держать в тайне. Если ведущий называет имя твоего животного, надо присесть, а стоящие по бокам не должны допустить этого. Шутка состоит в том, что всем называется - носорог.

***Игра «40 секунд»***

Всем играющим выдаётся лист, на котором написано: «Прочитайте и выполните задания. Помните! У вас есть только 40 секунд»

1. Присядьте 2 раза.
2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.
3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.
4. Внимательно прочитайте все задания.
5. Громко крикните своё имя.
6. Дважды громко мяукните.
7. Повернитесь вокруг своей оси 3 раза.
8. Громко посмейтесь.
9. Коснитесь рукой любых трёх человек.
10. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.
11. После того как вы прочитали все задания, выполните только задание № 12, 13.
12. Присядьте на корточки.
13. Положите лист перед собой на пол.

**СТАНЦИЯ «СПОРТ - ТРОПА»**

**Ведущий:** Вам необходимо пройти дистанцию в течении 5 минут. Чтобы это сделать, надо определить последовательность и правила прохождения каждого препятствия. (Демонстрация)

**Барьеры –** перепрыгивать через барьеры.

**Гусеница –** последовательное огибание препятствий.

**Подвал –** проход под низко протянутой веревкой.

**Мишень –** поражение мишеней.

**СТАНЦИЯ «ЗДОРОВЯЧОК»**

**Ведущий:** Каждый из вас имеет представление о здоровом человеке. Верно, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Я предлагаю вам нарисовать портрет «Здоровячка». И на нём попробуйте изобразить все свойства, качества и привычки, которыми должен обладать человек с железным здоровьем. Будьте готовы объяснить, почему вы нарисовали такого !Здоровячка» . на выполнение задания 5 минут.

**Ведущий**: Молодцы! Вы все справились с заданием и составили кристалл здоровья. А в завершении я предлагаю вам викторину. Я буду называть качество, а должны решить, необходима она для сохранения здоровья или нет. Если качество полезное – вы поднимаете руки вверх, если нет – разводите руки в сторону.

* Заниматься физкультурой.
* Смотреть допоздна телевизор.
* Кушать 2 раза в день.
* Много смеяться.
* Чистить зубы 2 раза в день.
* Спать днём.
* Отдыхать на море.
* Ходить на дискотеку.

Помните здоровья человека на 50 % зависит от самого человека.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Коломацкая Ольга Евгеньевна, учитель начальных классов , ГОУ СОШ № 355

Литература

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Тихомирова Л.Ф. , Басов А.В., Здоровье и здоровый образ жизни. Ярославль, 1997
4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
6. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.
8. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика.-2005.-№3.-C.42-46.