*Н.Н. Логинская, учитель начальных классов,*

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»,*

 *г. Набережные Челны*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ЗДОРОВЬЕСБРЕЖЕНИЯ**

**В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

В тексте ФГОС начального общего образования отражены основные положения планируемых результатов начального общего образования. К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы относятся личностные результаты, среди которых и  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Специфика учебной деятельности связана с длительным и малоподвижным пребыванием в помещениях с недостатком кислорода, нервными перегрузками, что нередко приводит к серьезным заболеваниям организма (остеохондроз, близорукость, искривление позвоночника, невроз, ожирение, вегетососудистая дистония). Сегодня остро стоит проблема снижения уровня заболеваний обучающихся и поиска путей практического решения этой проблемы.

Поскольку «ячейкой» образовательного процесса является урок, то и содержание его влияния на здоровье обучающихся является наиболее важной частью общей оценки работы школы в этой сфере. Успешность работы педагогов состоит в умении выделить необходимые аспекты при формировании здоровьесберегающего пространства.

Важным аспектом здоровьесбережения для нас является число видов учебной деятельности, используемых на уроке. К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и др. Использование 4 –7 видов за урок помогает исключить однообразность урока и частую смену одной деятельности на другую, которая требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий, что способствует утомлению школьников.

В своей работе мы используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им реально превратиться из «потребителей знаний» в субъектов деятельности по их получению и созиданию. К таким методам относятся: метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, беседа-рассуждение и т.д.); методы направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, формированию адекватной самооценки.

В последнее время психологи отмечают тенденцию низкой самооценки младших школьников. Дети на уроках избыточно напряжены. Эта ситуация резко повышает уровень невротизации школьников, губительно отражается на их здоровье и характере. Создание психологического комфорта учеников на уроке – это для нас важнейшее условие предупреждения их утомления.

Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Пробуждая интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу, создавая ситуацию успеха для каждого ребенка, мы способствуем наличию у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке, а постоянное принуждение к учебе разрушает здоровье детей.

Каждый учебный предмет в зависимости от его содержания и способов организации учебной деятельности обучающихся раскрывает определенные возможности для формирования универсальных учебных действий, в том числе и по здоровьесбережению. Включение нами в содержательную часть уроков вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, способствует формированию отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработке понимания сущности здорового образа жизни, формированию потребности в здоровом образе жизни, выработке индивидуального способа безопасного поведения.

Использование на уроках терапевтического метода – кинезотерапии оказывает позитивное влияние на организм младших школьников. Физкультминутки (общеразвивающие упражнения, движения со словами-веселая гимнастика, ритми**ч**еские упражнения) и физкультпаузы (музыкальные игры, игры с предметами, малоподвижные игры, танцевальные движения);креативные паузы (пальчиковая гимнастика, гимнастика ума, пантомимическая гимнастика); оздоровительные паузы (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, хатха-йога, релаксация) являются обязательной составной частью урока, их содержание и продолжительность, эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять имеют огромное значение.

К сожалению, содержание огромного количества предлагаемых сегодня средствами Интернета физкультминуток для младших школьников, способствует лишь эмоциональной разрядке на уроке, зачастую негативно влияет на дальнейший ход урока. Повторение упражнений с экранов не способствует их качественному выполнению, дети увлечены просмотром, а не процессом выполнения предлагаемых упражнений.

Изучив материалы по проблеме, мы решили исключить использование на уроках видео физкультминуток. При этом практикуем на уроках комплекс, состоящий из асан и пранай-ямы (дыхательной гимнастики). Во всех оздоровительных методиках большое место уделяется дыхательным упражнениям, обладающим терапевтическими эффектами: очищение легких от остаточного воздуха, улучшение состояния голосовых связок, снятие переутомления. Выполнение упражнений из классических комплексов утренней гимнастики, коррекция утомления обучающихся движениями эффективна, экономична, а также лояльна по отношению к организму младшего школьника. Внимание к качеству выполнения упражнений способствует укреплению всего суставно-мышечного аппарата тела, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений.

Выполняя комплексы упражнений, мы неразрывно связаны с музыкой, которая обладает сильным терапевтическим эффектом. Следует подчеркнуть, что в 2003 году Министерством здравоохранения Российской Федерации музыкотерапия признана официальным методом лечения. Экспериментально было доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на те или иные органы. Используя на уроках и занятиях в группе продленного дня музыку разных жанров и темпа наши учителя способствуют изменению и регулированию психического состояния обучающихся, создавая благоприятные условия для учебы и отдыха.

Наряду с вышеназванными методами здоровьесберегающих технологий используются и другие, не менее важные и интересные. Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения в группе продленного дня. Кости ног, рук, мышцы, кровь до самой последней клетки вступают во взаимодействие, когда ребенок говорит, поёт, кричит. Тем самым, он сбрасывает накопившиеся зажимы, восстанавливает силы после нагрузки, помогает организму сохранить душевное равновесие и противостоять внешним влияниям.

Еще один метод оздоровления – терапия творчеством. Человек по своей природе творец. Как правило, его творческие возможности находятся в скрытом состоянии и реализуются лишь в малой степени. Создавая условия для творчества в ходе учебного процесса, во внеурочное время наши учителя, возможно, будят эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности.

Знакомство с нетрадиционными техниками рисования, занятия оригами, квилингом, постановка спектаклей по произведениям детских писателей, организация конкурсов исполнительского мастерства, активное участие в творческих состязаниях требуют от ребенка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику школьника, на его физическое здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья детей стало приоритетным направлением деятельности педагогов начальной школы нашего учреждения. С этой целью оздоровительные мероприятия (экскурсии на природу, спортивные праздники, дни здоровья, спортивные игры, подвижные игры) в воспитательном процессе включают в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, гигиеническую и физическую культуру, оптимальную двигательную активность, позитивное экологическое поведение.

Медики считают, что здоровье наших учеников станет крепче и от улыбок педагогов. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга, у них возрастает желание учиться. В результате постоянной тренировки улыбки– смехотерапии, улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и учитель, и ребёнок уже с ней смотрят на мир и на окружающих людей.

Успешным ребенок может стать в условиях той образовательной среды, которая способна обеспечить соблюдение его прав, создать ему комфортные условия, когда педагог реализует личностно-ориентированные подходы в образовании, использует технологии обучения, позволяющие сохранять здоровье воспитанников.

Список литературы

1. Агаджянн Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1989.-208с.
2. Балховитинов В.Твое свободное время. М.: Детская литература,2000.
3. Бедарев Г. Игра и развлечения. – М.: Сов. Россия,2002.
4. Валеология. Справочник школьника. /Сост. С.Н. Заготова. – Ростов-на Дону: ООО «Издательство БАРО - ПРЕСС», 2001.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Козлова С.А., Князева О.А., Шукшина С.Е. Программа приобщения ребенка к социальному миру «Я – человек». Мой организм: Методические рекомендации. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
7. Кудрявцев М.Д. Швалева Т.А. Веселые минутки. //Начальная школа. – 2005.- №1.- с.-87.
8. Мижериков В.А., Юзефавичус Т.А. Введение в педагогическую деятельность: учеб. пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 352 с.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
10. Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни./Сост. В.В. Балабанова, Т.А.Максимова. – Издательство «Учитель», 2001.
11. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет/ Художник Е.А. Афоничева – Ярославль: Академия развития, 2002.
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной

 активности. - М.: Физкультура и спорт,1991.-224с., ил.

1. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для

 классных руководителей 5-6 кл.: Учебно-методическое пособие/ Под

 редакцией Л.В.Баль, С.В.Барканова. – М.: Гуманитарно издательский

 центр ВЛАДОС, 2002.

1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ

 Сфера, 2005.

2.