**Свиридова Т.М.**

**Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения младших школьников. Из опыта работы.**

Актуальной темой для разговора во все времена было, есть и будет здоровье. Забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребёнка.

Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Более тридцати лет я работаю в начальных классах. И всегда старалась сделать свои уроки интересными, познавательными и развивающими. Но как сделать так, чтобы дети не уставали на уроках, чтобы здоровье не только сохранялось, но и укреплялось?

Перед начальной школой сегодня стоят серьёзные и важные проблемы:

- Организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся младших классов.

- Включение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся.

Я поделюсь своим опытом проведения на уроках разнообразных по содержанию упражнений, способствующих активному отдыху.

Комфортное начало и окончание урока. Я использую положительную установку на успех в деятельности: « У меня всё получится, я справлюсь». Дети смайликами изображают свое настроение в начале урока и по его завершении. Для того, чтобы поднять настроение, я предлагаю ученикам хором произнести такие предложения «Я способен! Я со всем справлюсь! Мне нравится учиться! Я – хороший ученик! Я хочу много знать!». Эти формулы самовнушения действуют не сразу. Но подсознание примет повторяющуюся информацию как приказ к действию.

Уроки литературного чтения я начинаю с речевой зарядки – разминки. В неё входят дыхательная гимнастика, отработка дикции, правильное произношение слов. В упражнения по дыхательной гимнастике я включаю игры:

**«Задуй свечу».** Дети через нос вдыхают воздух, а через рот выдыхают, как бы задувая свечу. И так несколько раз – одну свечу, две свечи, три свечи.

«**В цветочном магазине».** Я говорю детям такие слова « Представьте, что вы пришли в цветочный магазин и выбираете букет цветов. Вы с удовольствием вдыхаете запах любимых цветов через нос и выдыхаете через рот». Аналогичные упражнения «На лесной полянке», «Любимые духи».

**«Выдох со счётом».** Вдыхаем через нос воздух, а через рот выдыхаем, одновременно считая.

**«Медвежата».** Дети жалобно просят у мамы – медведицы мёда: «Мам, мёду б нам, мам, молока б нам».

В упражнениях по выработке дикции я включаю скороговорки и чистоговорки. Так как я применяю этот метод на каждом уроке, то я размножила их на компьютере разным цветом и заламинировала. Получилось пособие, которое очень удобно в применении, не портится и его хватает на долгое время. Это пособие всегда под рукой. Для проведения физкультминуток тоже есть подобное пособие.

Каждый здоровьсберегающий урок должен обязательно включать работу с телом, душой и разумом детей и учителя. В зависимости от специфики урока провожу оздоровительные общеразвивающие упражнения, задействующие разные группы мышц. Например, на уроке окружающего мира при изучении темы «Животный мир» я проводила игру «Мышеловка», «Хитрая лиса».

Очень любят дети танцевальные физминутки. Мы проводим их под популярную или классическую музыку, в зависимости от темы урока.

На основании проведённых исследований под руководством В.Ф. Базарного, были разработаны здоровьесберегающие принципы конструирования учебно-познавательной деятельности. Это специфические приёмы проведения занятий в режиме «подвижных объектов», зрительных горизонтов, в режиме «динамических поз»; использование в учебном процессе сенсорно-координаторных тренажеров. В.Ф. Базарный создал теорию сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения, на базе которой разработал 44 здоровьесберегающих технологии. У нас в классе созданы комфортные условия для учеников. В рамках проекта доступной среды в классе установили офтальмотренажёр, сухой бассейн, столик с подсветкой для рисования песком и другие релаксационные тренажёры. На стенах – картинки зрительно- сигнальных сюжетов, есть ростомерные конторки. Уроки провожу в режиме смены динамических поз.

Особое место занимает гимнастика для глаз. Дети выполняют специальные упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятия утомления:

● плотно закрыть и открыть глаза, повторить 5- 6 раз с интервалом в 30 секунд;

● посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы;

● вращение глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону;

● крепко зажмурить глаза на 3- 5 с. Поставить палец руки на расстояние 25- 30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3- 5 с. Опустить руку, повторить 10 – 12 раз;

● закрыв глаза, массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты;

● голова неподвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10- 12 раз;

● посмотреть в окно вдаль 1 минуту.

При двигательно-речевых упражнениях дети читают весёлые стихи и выполняют движения в соответствии с текстом. Такие «минутки» заряжают энергией и повышают интерес к предмету. Также сюда я включаю упражнения на развитие общей моторики, мелкой моторики и тренинги, психологическое назначение которых – развитие наблюдательности, умения понимать друг друга без слов, умения общаться, сопереживать и помогать друг другу.

При длительной работе ручкой или карандашом, пальцы рук детей нуждаются в специальной пальчиковой гимнастике:

● сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо;

● с силой сжимать и разжимать пальцы, пока не устанут;

● выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и выполнить круговые движения вначале влево, потом вправо;

● выпрямить пальцы, одновременно сжимать и разжимать первые две фаланги;

● развести прямые пальцы, начиная с мизинца последовательно(веерообразным движением) сжать все пальцы в кулак, затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение;

● сжать пальцы в кулак, разгибать и сгибать отдельно каждый палей.

Все упражнения выполняются сидя, поставив локти на парту. Каждое упражнение выполняется 10 – 15 раз.

Для формирования правильной осанки я включаю оздоровительные минутки «Держи осанку», «Сотвори себе солнце», «Солнышко», «Этюд души», «Гора», «Деревце». Эти упражнения я взяла из книги Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» и методического пособия Жиренко О.Е., Обуховой Л.А., Буяниной И.А. «Будьте здоровы, дети!»

В соответствии с письмом департамента образования, науки и молодёжной политики Воронежской области во внеурочную деятельность начальных классов нашей средней щколы введён курс «Уроки здоровья», позволяющий обеспечить сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса, развитие общей культуры, предполагающий организацию здоровьесозидающего уклада жизни образовательного учреждения и на её основе формирования здорового образа жизни.

Доброй традицией стала в начальной школе зарядка до начала уроков. Дети приходят в школу без опозданий. Утренняя зарядка до занятий не только укрепляет здоровье учащихся, но и дисциплинирует.

Адаптация учеников в моих классах проходит легко и безболезненно. Дети спешат в школу с хорошим настроением, активно работают на уроках и во внеурочное время, посещают кружки и спортивные секции. Дети редко болеют простудными заболеваниями. Климат в классе психологически благополучный; как у мальчиков, так и у девочек хорошая школьная мотивация.

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет рационально чередовать учебный труд с отдыхом, учебные занятия с физическим развитием, корректировать нагрузку и поддерживать работоспособность младших школьников на протяжении всего учебного дня и во внеурочной деятельности.