МОУ «Черемишевская ООШ»

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе**

(Выступление на РМО учителей начальных классов)

 Подготовила: учитель начальных классов Сафьянова Л.К.

2014г.

**Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

 Добрый день!

Ну, а что это значит?Значит, день был по-доброму начат,Значит, день принесёт и удачу,И здоровье, и радость нам всем
     Внедрение в систему российского образования новых ФГОС предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).
Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.
Здоровье человека зависит:
• на 50% - от образа жизни;
• на 25% - от состояния окружающей среды;
• на 15% - от наследственной программы;
• на 10% - от возможностей медицины.
(по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).
И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.
Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.
**Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.
Задачи:
- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитание культуры здоровья;
- развитие творческих способностей;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- внедрение инновационных педагогических технологий;
- принятие участия в научно-практических конференциях.
     Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
- подвижными играми на переменах;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).
Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.
У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:
\* опрос учащихся;
\* письмо;
\* чтение;
\* слушание;
\* рассказ;
\* рассматривание наглядных пособий;
\* ответы на вопросы;
\* решение задач.
Норма 4-7 видов за урок.
Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
\*метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
\* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
\* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).
Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.
Проведение физкультурных минуток:
\* расслабление кистей рук;
\* массаж пальцев перед письмом;
\* дыхательная гимнастика;
\* предупреждение утомления глаз.
Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.
Требования:
- они должны быть разнообразны;
- проводятся на начальном этапе утомления;
- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.
 Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:
• «Хороший смех дарит здоровье»;
• Мажорность урока;
• Эмоциональная мотивация в начале урока;
• Создание ситуации успеха.
Экологическое пространство:
а) проветривание помещений;
б) наличие аквариума с рыбками;
в) озеленение кабинета;
г) освещение кабинета.

    Каждый рабочий день начинаем с гимнастики, которая длится около пяти минут. В основе гимнастики лежит комплекс упражнений, предложенный доктором С.С. Коноваловым. Комплекс упражнений прослушивается в записи.
Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд. Для гимнастики глаз имеется плакат для ребят, использование которого помогло рассмотреть и выучить движение для расслабления глазных мышц.
Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей от урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок.
Пример:

«Капуста». Движения, имитации действий.
Мы капусту рубим.Мы капусту трём.Мы капусту солим.Мы капусту жмём.
Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.
Пример:

Массаж пальцев перед письмом.
- протирание ладошек;
«Скалка».

- покатать ручку между ладонями;
- покатать ручку между большим и указательным пальцем;
«Игра на клавишах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.
Использование скороговорок с движениями руками в такт.
«Нашли ли лилию?»
Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.
Работа по предупреждению утомления глаз.
Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.
Также проводились уроки с применением физкультурных средств – мяч с шипами, массажный еж, шишки, пробки, керамзит, шашки.
Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи.
    Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. В начале учебного года проводится операция «Цветик – семицветик». Кроме этого решается воспитательная задача привлечения детей к уходу за растениями, тем самым приучаются бережному отношению к ним, получая основы экологического воспитания.
Ежемесячно на классных часах затрагивалась тема здоровья. Ребята разучивали роли персонажей литературных произведений, читали произведения и обсуждали их. Активное участие принимали в акциях, проводимых в школе, рисовали плакаты, составляли кроссворды.
     Для массажа стопы планируем сделать с родителями первоклассников самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для первых и вторых классов – из нашитых пуговиц, а для третьих и четвертых классов – из пробок от пластиковых бутылок. Использовать игровую стену «Ладошки» для развития кистей рук. На стене нарисованы детские ладони от пола до стены. Ребенок достает до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.
     Развитие речевых способностей ребенка напрямую связанно с развитием его кисти. Для этого применима простая палочка. Держа ее в руках, поочередно передвигая кулачки вверх,  читает предложение, загадку, стихотворение.
Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания. Учитываю в работе показания медработников школы, которые ведут разъяснительную работу с родителями по сохранению здоровья ребёнка.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.
Мысли философов о здоровье:
«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». ( И. Брехман)
«Здоровье и ум – два блага в жизни». (Менандр)
«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». ( Л. Толстой)
«Здоровому всё здорово». (Пословица)
«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)
«Первое богатство – это здоровье». (Р. Эмерсон)
«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». (А. Шопенгауэр)
«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения».(Цицерон)
«Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом». (Ювенал)
«Здоровье – это единственная драгоценность». (Монтень)