**Слайд №1**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Е.В.Чемёркина,

учитель начальных классов

*Муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя общеобразовательная школа № 16»*

*с. Александровского Ставропольского края*

С первых шагов и до последнего вздоха, главным даром природы было, есть и будет здоровье. Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, а встречаясь, мы желаем друг другу не богатства, не продвижения по службе, не успехов в учебе, а именно здоровья.

**Слайд №2**

Проблема сохранения здоровья детей в учебном процессе стоит особенно остро в последнее время, так как по результатам исследований в школу приходят 81% детей с ослабленным иммунитетом, по  оценкам  отечественных  и  зарубежных  специалистов,  отмечается  замедление развития  по  сравнению  с  данными  10-20- летней  давности.

Новые требования общества к уровню социальной, профессиональной и психологической мобильности личности, ее готовности к жизни в условиях поликультурного общества, характеризующегося высокой социальной изменчивостью, определяют приоритетные цели образования, связанные со способностью личности к саморазвитию и самосовершенствованию, с формированием умения учиться.  Но нельзя достигнуть результатов, научить ребенка учиться, если он не будет здоров. Быть здоровым – это естественное стремление человека.

**Слайд №3**

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования ситуация кардинально изменится, и это направление здоровьесберегающей работы школы с использованием **педагогических средств,** стало одним из центральных. Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий, деятельности, поведения в интересах здоровья своего, окружающих людей и социоприродного окружения. В пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, которая обеспечивает:

пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

 формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей.[[1]](#footnote-2)

Поэтому главная моя  цель, как  учителя,  сохранять  и  укреплять  здоровье  детей. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни.

**Слайд №4**

Поэтому, задачами моей работы я считаю:

* «создание» и воспитание активного, здорового человека;
* человека, не позволяющего «душе» лениться;
* создание  благоприятного  эмоционально  -  психологического  климата.

**Слайд №5**

Решение поставленных задач я осуществляю в двух направлениях:

* на уроках,
* во внеурочной деятельности.

**Слайд №6**

При  построении  своих  уроков  учитываю  такие  требования:

* гигиенические условия в классе;
* смену видов деятельности;
* использование различных методов преподавания (словесные, наглядные, проблемные) активизирующих познавательную активность, инициативы  и  творческое  самовыражение  самих  учащихся;
* на уроке должны присутствовать элементы оздоровительных технологий.

Остановлюсь подробнее на использовании элементов оздоровительных технологий. Каждый  день  мы  начинаем с утренней  зарядки.  Провожу  зарядку  сама  и  привлекаю  к проведению  учащихся,  которые  сами  составляют  свои  комплексы упражнений.

**Слайд №7**

Очень нравятся ребятам игровые упражнения на дыхание. Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:

* соблюдать профилактику простудных заболеваний;
* проводить закаливание детей;
* подводить детей к сознательному умению быть здоровым;
* учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;
* прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

**Слайд №8**

Для создания здоровьесберегающего образовательного пространства провожу работу по следующим направлениям:

* гимнастика;
* психогимнастика;
* звуковая гимнастика;
* игры «лечимся сами».

Направление гимнастика включает в себя элементы самомассажа.

 **Слайд №9**

Например, при массаже пальцев рук активизируется работа важнейших органов. Мизинец связан с деятельностью сердца, массаж безымянного пальца - нормализует функцию печени, среднего, указательного пальцев – работу желудочно-кишечного тракта, большого – деятельность головного мозга. В этой связи я использую пальчиковые игры для развития моторики, памяти, внимания у детей. Для снятия утомляемости я использую древний массаж языка, при котором язык медленно движется сначала в одну, потом в другую сторону. Массаж ушной раковины снимает усталость, устраняет головную боль. Я провожу с детьми игру «Сделай ушки Чебурашке». Игра «Буратино» дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника. Дети вначале «лепят» носик Буратино, а потом «рисуют» солнышко, морковку и другие предметы. В это направление я включаю упражнения для глаз: движение зрачков вправо, влево, поглаживание век, созерцание предметов, находящихся на различном расстоянии и другие.

Направление психогимнастика учит детей направлять дыхание на определенный участок тела. Например, это игры «Веселая пчелка», «Холодно – жарко», «Шарик».

Направление звуковая гимнастика помогает мне научить детей дышать через нос, при этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Это игры «Гудок паровоза» (вдох с шумом через нос, выдох через рот), «Полет самолета» (звук «у» направляется попеременно к голове и в туловище) и другие.

Работа в направлении «лечимся сами» предполагает представить себя доктором, который с твердым убеждением приказывает органам:

* сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым;
* животик будь мягким, мой кишечник, работай точно в нужное время и другие.

**Слайд №10**

Особое место на уроках занимают физминутки, которые представляют собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения подбираю так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц. Физминутки я подразделяю на несколько видов:

* физминутки – игры;
* общеразвивающие физминутки;
* тематические физминутки;
* пальчиковая гимнастика;
* аутотренинги – релаксации.

Физминутки первого вида представляют собой чаще всего подражательные

движения, сопровождаемые стихами. Например: «Веселые мартышки»

Мы – веселые мартышки,

Мы играем громко слишком

Мы в ладони хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальцы поднесем к виску,

Оттопырим ушки,

Хвостик - на макушке.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим

Как скажу я цифру «3» -

Все с гримасами замри!

Раз, два, три!

Движения выполняются по содержанию текста

Или игра «Это я, это я, это все мои друзья»»

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать

Очень часто мы с детьми во время физминутки исполняет песню-танец «Если нравится тебе, то делай так…» Увлеченно включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом творчества.

Общеразвивающие физминутки чаще всего направлены не только на расслабление отдельных групп мышц, но из них дети узнают, что-то новое.

Например: «Вот так бабушка прядет»

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Описание движения |
| Вот так бабушка прядетМама так пирог печетЯ на липу влез с утраКолет дед вот так дроваЯ несу их в глубь двораТак отец рубанком – стругВсе умею я мой друг! | Перебирающие движения пальцами сверху - вниз и снизу – вверхЛевая ладошка «лодочкой» вытянута вперед; правая ладошка «лодочкой» накрывает левуюИмитация движения подъема по канату Взмахи соединенными руками перед собойДвижения выполняют по содержанию текста.Руки развести в сторону |

Проведя эту физминутку я предлагаю детям задание:

-Вспомните, названия каких инструментов встретилось?

-Значение каких слов вам непонятно?

Такими физминутками я решаю две задачи: помогаю детям расслабиться и обогащаю словарный запас. Задания могут быть самыми разнообразными, в зависимости от изучаемой темы.

Тематические физминутки помогают мысленно перенестись в то место, о котором идет речь.

Например: цикл физминуток «Путешествие в лес».

Здравствуй, лес – необычный лес,

Полный сказок и чудес!

Ты о чем шумишь листвою

Ночью темной, грозовою?

Кто в глуши твоей таится?

Что за зверь?

Какая птица?

Все открой, не утаи.

Ты же видишь –

Мы свои.

Пальчиковые игры развивают мелкую моторику руки, что особенно важно для детей младшего школьного возраста, проводится самомассаж, тем самым проводится профилактика различных заболеваний. Например:

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

Аутотренинги – релаксации по-другому называют «этюдами для души». Название происходит от латинского – *ослабление*, греческого *само* и английского – *тренинг.*

Эти упражнения направлены на расслабление тонуса скелетной мускулатуры и умение не только расслабляться, но и собраться. Например: Я улыбнулась вам, вы улыбнитесь друг другу и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость беспокойство. Забудьте о них. Я желаю вам хорошего настроения и здоровья.

Во внеклассной работе я применяю такие виды занятий:

* беседы;
* экскурсии;
* дискуссии;
* консультации;
* театральные зарисовки;
* соревнования;
* деловые игры.

Все виды внеклассных мероприятий направлены на сохранение и укрепление здоровья детей. Назову лишь некоторые из них:

* беседы: «Что значит быть здоровым», «Помоги себе сам» - дети подготавливают интересные факты о народных способах лечения, возможностях организма;
* виртуальная экскурсии: «Как я появился», «По венам и артериям»;
* дискуссии: «Вредные привычки?», «Кто он, пассивный курильщик»;
* консультации: «Основы самомассажа», «Фитотерапия»;
* театральные зарисовки: «Что я хочу вам рассказать…» - дети, подготавливают сценку их жизни какого – либо органа;
* соревнования, как спортивные, так и интеллектуальные.

Кроме этого мы проводим конкурсы рецептов различных блюд, знакомимся с правилами оказания первой помощи, проводим практические занятия.

В целом,  эффективность  использования элементов оздоровительных технологий на уроках во внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, а систематическая работа помогает сохранять здоровье детей, активизирует их  внимание, снимает  психическое  и  физическое  напряжение,  способствует успешному  освоению учебного  материала  в  начальной школе.

А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть. Расслабьтесь, закройте глаза.

Аутотренинг.

Волшебный цветок добра.

Положите цветок добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: Ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляя вам радость. У вас появляются силы: силы здоровья, счастья, радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием, радостью. Как приятно становится вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душу…

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по – прежнему с вами…

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.

Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]: <http://минобрнауки.рф/>, п.19.7, стр.18-19 [↑](#footnote-ref-2)