***Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, методик и приемов оздоровления детей***

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание потребности в нём – через участие в разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни.   
- расширить и активизировать спортивную жизнь уч-ся.   
- использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья.

**Используемые методы:**

- словесный;  
- наглядный;  
- практический.

**Ожидаемый результат:** Укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни.

В своей работе постоянно занимаюсь решением проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства. Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

С этой целью применяю здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучение здоровому образу жизни, коррекционные. Результатами применения этих технологий являются: снижение утомляемости обучающихся, профилактика заболеваний опорно-двигательной системы и органов зрения. Использую на своих уроках динамические паузы, гимнастику для глаз, самокоррекцию, физкультурные минутки, пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, организую работы в режиме снятия позы, комфортное начало и окончание урока, личный пример учителя.

Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физкультминутка. Проведение на уроке физкультминуток позволяет сохранить логику урока, а смена деятельности – это отдых.

Краткое описание применяемой  мною

здоровьесберегающей технологии, разработанной на основе здоровьесберегающих технологий Базарного В.Ф. и преподавателя кафедры педагогики СарИПКиПРО Шкель В.Ф.

1. Использовать методики и технологии обучения в соответствии с возрастными и функциональными возможностями учащихся.
2. Выработать соответствующий требованиям стиль педагогического общения  учителя  с учениками.
3. Учитывать наличие «трудных» подростков в классе и корректировать свою работу в соответствии с этим.
4. Систематически проветривать помещение.
5. Контролировать освещённость в классе.
6. Проводить влажные уборки на 20 минутных переменах.
7. Строго соблюдать нормы работы соответствующей техники при  использовании  ИКТ.
8. Сочетать учебный материал с физминутками.
9. Следить за собственным образом жизни и отношением к своему здоровью.

**Аналитическая  справка**

по итогам диагностических исследований применения здоровьесберегающих технологий на уроках.

Дата проведения диагностики: ноябрь 2019

Цель проведения диагностики: решение проблем сохранения и укрепления здоровья учащихся при организации образовательного процесса.

Мониторинг по использованию на уроках гимнастики для глаз

Класс- 2

Количество учащихся- 23

Нравится использование гимнастики для глаз на уроках-23

Не нравится использование гимнастики для глаз на уроках - 0

Положительный результат -23

Вывод: можно отметить, что проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся при организации образовательного процесса решается положительно.

Памятка

«Как укрепить свое здоровье»

***Мы, учащиеся 2 класса, обращаемся ко всем ученикам Русской классической гимназии!***

***Бережно относитесь к своему здоровью - это ваше главное богатство!***

1. ***Старайтесь вести подвижный, активный образ жизни.***
2. ***Как можно меньше времени проводите у экранов компьютеров и телевизоров. Больше находитесь на свежем воздухе.***
3. ***Не курите! Это уже давно не модно и не «круто»!***
4. ***Ешьте больше витаминов, овощей и фруктов. Забудьте про чипсы, кока-колу и сухарики! От них мы болеем.***
5. ***Соблюдайте режим дня. Вовремя ложитесь спать.***
6. ***Закаляйтесь.***
7. ***Напоминайте учителям про физкультпаузы на уроках. Это ваше право!***
8. ***Следите за своей осанкой.***

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!***

Классный руководитель может и должен сохранить здоровье школьников, т.к. здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. Как говорится: «Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

Одним из направлений планирования работы классного руководителя со своим классным коллективом является формирование здорового образа жизни.

Что может сделать классный руководитель в формировании здорового образа школьников на уроке?

- Поддерживать связь с учителями-предметниками.

- «Здоровьесберегающие технологии – это не только двухразовое питание, спортзал, посещение спортивных секций, но и улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках и по всем предметам!» и я стараюсь этого придерживаться.

**Памятка**

**«Деятельность классного руководителя по направлению «Здоровье» .**

**Задача***:* защита, сохранение и развитие здоровья ученика (физическое, психическое и социальное здоровье).

 Основные действия классного руководителя по направлению «Здоровье»:

1. Сотрудничать с медицинским работником ФАП для изучения и последующей коррекции с его помощью физического здоровья учащихся;
2. Постоянный контакт с родителями учеников;
3. Использовать в работе диагностические методы исследования для возможной организации коррекции здоровья детей в учебной и во внеучебной деятельности;
4. Продолжить разъяснительную работу с учащимися по сохранению здоровья через воспитательные классные и общешкольные мероприятия (Дни и уроки здоровья, спортивные конкурсы, выпуск плакатов и т. д);
5. Продолжить работу по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом (пропуски уроков физкультуры, спортивная  форма и т. д.);
6. Продолжить работу по формированию у учащихся и родителей потребности ведения здорового образа жизни.