Глубокий общественный и экономический кризис сопровождается резким снижением показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это приводит, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем, 28% детей имеют хронические заболевания,45% -функциональные отклонения в физическом и нервно-психическом здоровье. К выпуску из школы 80% учащихся имеют отклонение в здоровье.

Ученые показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: 10% от медицинского обеспечения, 20%- от наследственности, 22%- от экологии, 48%- от образа жизни. А этим процессом можно управлять. Следовательно, главная социальная задача-это сохранение здоровья детей, формирование у ученика потребности вести здоровый образ жизни, формирования у него мотивации и привычки к этому.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века. Каждому педагогу известно, что только правильная организация учебной деятельности детей будет способствовать улучшению всех аспектов здоровья подрастающего поколения. По результатам исследований психологов в среднем дети в начальной школе, которые учатся стабильно на «4» и «5», проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно добавить и уроки в школе.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной и интересной жизнью? В мощном потоке комплексной информатизации образовательного процесса просто преступно забывать об «оазисах здоровья» для младших школьников в виде физических упражнений, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр, которые обеспечивают в работе с младшими школьниками профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому в своей работе я поставила перед собой цель: формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Эту цель я реализую через:

-проведение вводной гимнастики в начале учебного дня

- физкультминуток на каждом уроке

- динамической перемены после третьего урока

-внеклассную работу.

Приведу те, которые я использую в своей практике.

**Физкультминутки**

1.Танцевально-ритмические - целесообразно проводить под музыкальное сопровождение. Данная форма проведения физкультурных минуток повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

2.Физкультурно-спортивные - представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счёт, где каждое упражнение рассчитано для определённой группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т.д.)

3.Двигательно-речевые – они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

**Оздоровительная методика восстановления школьников.**

Метод психофизической тренировки – разновидность психотерапии и аутотренинга. Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело…

Будто мы лежим на травке…

На зелёной мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки теплые у нас…

Дышится легко…ровно…глубоко…

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется…

Нам понятно, что такое

Состояние покоя.

**Метод дыхательной гимнастики** – «подуй на снежинку», «подуй на одуванчик»,или показываем произношение некоторых звуков, например, «ух-х» - колка дров; «ау-у-у» - заблудился»; «ка-а-р» - ворона; «га-га-га» - гуси и т.д.

**Упражнения для профилактики нарушений осанки**

Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

Для профилактики нарушений осанки можно использовать комплекс упражнений в речитативах: Начинается разминка. Встали, выровняли спинки. Вправо-влево наклонились И еще раз повторили. Приседаем мы по счету, Раз, два, три, четыре, пять. Это нужная работа — Мышцы ног тренировать.

**Упражнения для глаз.**

  По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

  Вот некоторые элементы этой гимнастики:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Во внеурочное время я также организую «Весёлые старты», различные соревнования, игры, спортивные праздники. Такие мероприятия дают особое удовольствие, если в них участвуют родители. Привлечение родителей помогает организовать более углубленную и систематическую работу по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет физическое и духовное здоровье ребенка.

10 золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.