    «Забота о здоровье ребёнка  –

                                                                                           это  прежде   всего

забота о гармоничной

                                                                                          полноте  всех

физических и духовных

                                                                             сил, и   венцом  этой

гармонии

                                                                        является радость творчества»

                                                                                     В.А.Сухомлинский

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

Одной из приоритетных задач системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, соответственно возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Сегодня нет необходимости доказывать, что  педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся.

В младшем школьном возрасте детям свойственна большая ранимость, повышенная чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Длительные и систематические учебные занятия, значительная нагрузка, новые обязанности и требования, уменьшение игровой и двигательной активности – все это представляет для первоклассников большие трудности.

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

В своей работе я использую методы, приёмы, способы, формы занятий и  принципы направленные на организацию здорового образа жизни.

Обращаю ваше внимание на слайд, где отражены критерии принципов здоровьесбережения:

1. **учет возрастных особенностей** младших школьников;
2. **учет состояния здоровья** при выборе форм, методов и средств обучения;
3. **структурирование урока на три части** в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);
4. **осуществление здоровьесберегающих действий** для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

   Я строю занятия таким образом, чтобы с одной стороны, ответить на все вопросы ребят и удовлетворить любопытство учащихся, а с другой обеспечить усвоение необходимых знаний, но, не допустив перегрузок и не навредить здоровью детей.

 Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики **«Не навреди!»**

Работая в школе более 20 лет, проанализировав причины возникновения школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно.

Прежде всего это правильная организация урока, уровня  его  рациональности , возможности   длительно  поддерживать  умственную  работоспособность  на  высоком  уровне  и  предупреждать  преждевременное  наступление  утомления.

Анализ  научно-методической  литературы  и  собственный  практический опыт  позволяют  выделить  основные  правила  построения  урока с позиции  здоровьесберегающих  правил.которые вы видете на слайде:

**д**

* Во-первых, это  учет  всех  критериев  здоровьесбережения  на  рациональном  уровне.
* Во-вторых, главной  целью  учителя  должно  быть – научить  ученика  запрашивать   необходимую  информацию  и  получать  требуемый  ответ. А  для  этого  необходимо  сформировать  у  него  интерес,  мотивацию  к  познанию, обучению,  готовность  и  умение  задать  вопрос.

        Организация  урока    обязательно  включает  три  этапа:

   1этап: я  сообщаю  информацию (одновременно  стимулирую  вопросы);

   2  этап: ученики  формулируют  и  задают  вопросы;

   3  этап: я и  ученики  отвечают  на  вопросы.

   Результат  урока – взаимный  интерес, который  подавляет  утомление.

В структуре  урока применяю следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. положительный эмоциональный настрой на уроке;
2. оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки учащихся в классе после звонка.)
3. подача материала доступным  рациональным способом;
4. наглядность;
5. смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
6. физкультминутки, динамические паузы;
7. дифференцированный подход в обучении;
8. групповая работа, работа в парах;
9. игра, игровые моменты

10воспитательные моменты  на уроке (беседы),  т.е. наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование отношения человека к своему здоровью как к ценности

* 1. санитарно – гигиенические условия;

12.Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности: внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Как результат использования таких несложных приемов - состояние и вид ученика, выходящего с урока.

С первых минут урока я создаю такую атмосферу на уроке, чтобы ребенку было комфортно. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

Я начинаю урок со слов : «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза, наклоните головы на парты». Под тихую музыку дети повторяют за мной несколько раз:

– «Я в школе на уроке».

– «Сейчас я начну учиться».

– «Я буду внимателен на уроке».

– «У меня хорошее настроение».

– «Я хочу учиться».

Каждый раз я импровизирую варианты «установочных» слов.

После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке происходит в быстром темпе.

 А также начинаю урок с таких небольших стихотворений:

*\*    Долгожданный дан звонок –*

*Начинается урок.*

*Тут затеи и задачи,*

*Игры, шутки – все для вас!*

*Пожелаем вам удачи –*

*За работу, в добрый час!*

 Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

  Моя задача помочь детям преодолеть неудовлетворенность, незаинтересованность через систему разноуровневых заданий. Подача материала осуществляется в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

К началу урока на доске я делаю записи: задания для устного счета, опроса в зависимости от степени  сложности задания.

Я провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, на месте и у доски, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является  побуждение  учащихся к использованию различных способов решения без боязни ошибки  озвучить  неправильный ответ.

Иногда ученику сложно запомнить даже  хорошо понятный материал. Для этого очень полезно, даже необходимо,  развивать зрительную память.

Я использую различные формы выделения наиболее важного материала: подчеркнуть, обвести, записать более крупно, использовать цвет.

Кроме того я использую  хоровое проговаривание целых правил, отдельных выражений,  терминов.

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет мневозможность прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

 На уроках математики я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека

Во время решения задач на движение, я говорю им о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки, а также верховая езда закаляют наш организм и укрепляют здоровье

Для уроков русского языка я тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье.

Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые я постоянно использую в своей работе.После краткого обсуждения пословицы я предлагаю повторить её вслух всем вместе и правильно списать:

 Здоровье всего дороже.

Чистота- залог здоровья.

Уроки литературного чтения также дают мне широкие возможности воспитывать у школьников чувство ответственности за своё здоровье и приучать их вести здоровый образ жизни.

Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. При чтении произведений  я учу детей воспринимать природу как лечебницу, как источник бодрости, радости и счастья,  открывает в литературе чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках

Наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание указанного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, формирует навыки здорового образа жизни.

     Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организую групповую работу и работу в парах,  дифференцированное обучение, игровую технологию.

Большую роль играет оформление урока, т.е. наглядность, используемая на уроке, которая  способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

В качестве наглядности я активно использую компьютерные технологии.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса

Компьютер не заменит человеческого общения, зато ему по силам сделать урок ярче. На смену магнитам и кнопкам, иллюстрациям на картоне, мелу на доске пришло изображение на экране – медиапрезентация.

Слайд

 У презентации  много достоинств («плюсы»):

**-**качество иллюстрирования

-  оформление урока

-  продуманность урока

- четкая организация

- смена кадра – включение непроизвольного внимания

- повышение интереса уч-ся

    Презентация кроме неоспоримых «плюсов» имеет и ряд «минусов», о них нельзя не сказать, их нельзя не учитывать («минусы»):

- нагрузка на зрение

- поток   дополнительной информации

- «клиповость»

- оформление презентации

- читаемость/нечитаемость кадра

**При составлении презентации я учитываю: организацию, фон,текст.выделние,количествообъектов,анимацию с учетом снижения нагрузки на глаза.**

**Физкультминутка-обязательный  элемент  здоровьесберегающей    организации  урока**

 На своих уроках я применяюфизминутки. как эффективный способ поддержания работоспособности учащихся.

Физкультминутка должна соответствовать требованиям:

* включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения
* для проведения ФМ может быть использован специальный комплекс из 3-4 упражнений

Физминутки  я провожупримерно через 10-15 минут от начала урока, ее продолжительность 1,5-2 минуты, со сменойкомплексы упражнений

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением.

*В состав упражнений для физкультминуток я включаю:(слайд)*

* упражнения по формированию осанки;
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* упражнения на ковре,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.
* (провести физкультминутку)

 В  процессе  письма  школьник, как  правило, пишет  не  рукой, а «всем  телом». Мышцы  ребенка, поддерживающие  позу  и  принимающие  участие  в  письме, находятся  в  состоянии  длительного  статического  напряжения. Поэтому  я провожу:

* упражнения  для  снятия  общего  или  локального  утомления;
* упражнения  для  кистей  рук.

**Пальчиковая гимнастика (показать)**

   Нагрузка  на  глаза  у  современного  ребенка  огромная, а  отдыхают  они  только  во  время  сна, поэтому  необходимо  расширять  зрительно-пространственную  активность  в  режиме  школьного  урока  и  использовать  гимнастику  для  глаз.

**В системе использую зрительную гимнастику(показать)**

Для того, чтобы «сбросить»  накопившуюся  на  уроке  усталость, понизить  вероятность  наступления  утомления провожу подвижные игровые перемены.

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

 Таким образом, на каждом уроке и во внеклассной работе  я стараюсь давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учу ими пользоваться, воспитываю чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Довожу до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий снижает показатели заболеваемости детей, улучшает психологический климат в детском коллективе,формирует атмосферу дружелюбия, согласия, увлеченности, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья, исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для творчества.

 В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».