**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальных классах.**

Одна из важнейших задач современного образования - помочь ребёнку реализовать свой потенциал. Но потенциал нельзя раскрыть, если ребёнок не обладает хорошим здоровьем. Здоровье – актуальная тема для разговора во все времена. От его состояния зависят и физические возможности, и работоспособность, жизненные и социальные мотивации и многое другое.

Поэтому работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся является приоритетным направлением в начальной школе. А начинать эту работу необходимо с раннего детства. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложены в детские годы.

Почему же так происходит? Видимо, дело в том, что взрослые ошибочно считают,что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями , если он не умеет бороться с недугом?

В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает психическому и физическому здоровью.

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые учатся стабильно на «4» и «5», проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно ещё добавить и уроки в школе.

Особенность школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определённого результата. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. Это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем (болит живот, голова), но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе было в радость?

С этой целью необходимо применять здоровьесберегающие технологии, без которых современный урок теряет свою силу. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного.

Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой.

Из всех нагрузок, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим, который позволяет удовлетворить физическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года.

Можно разрешить детям на уроках принимать свободную позу ( кроме тех моментов, когда ребёнок пишет). На уроках обучения грамоте в 1 классе ученики встают с мест для чтения хором с доски слогов или слов, стараются их пропеть. При знакомстве с новой буквой можно развесить по классу заранее подготовленные различные варианты написания этой буквы и предложить детям найти их и собрать.

И.Кант писал, что рука – вышедший наружу мозг. Что он хотел этим сказать? Можно предположить, что все глубинные процессы, осознанные и неосознанные, отражаются в положении наших рук, жестикуляции, мелких движениях пальцев. Учёные, изучая деятельность детского мозга, психику, отметили большое стимулирующее значение функции рук. Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. И если развитие движений отстаёт, то задерживается и речевое развитие. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идёт формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в младшем школьном возрасте имеет особое значение

Всвязи с этим, на каждом уроке письма и математики можно рекомендовать пальчиковую гимнастику. Таких упражнений огромное множество.

Во время чтения дети выполняют такие упражнения, которые улучшают мышление, активизируют память, повышают работоспособность, улучшают общее самочувствие и способствуют развитию моторики.

Примеры таких упражнений,которые можно использовать на практике.

1. Показания: быстрая утомляемость, нарушение зрения. Кроме того, выполняя это упражнение, дети делают массаж пальцев.

Методика: подушечка сердечного ( четвёртого ), мизинца и большого пальцев соединяются вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

2.

Это упражнение должны выполнять все те, кто получает знания в школе и учебном заведении, т. к. оно улучшает мышление, активизирует память, снимает напряжение, массирует пальцы.

Методика: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся пальцы выпрямлены (не напряжены).

Выполнять их можно в любом положении, общее время 45 минут. Можно время набрать за несколько раз в течение дня: 3 раза по 15 минут, 9 раз по 5 минут.

Ещё одна из здоровьесберегающих технологий – образовательная кинесиология. Кинесиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Например: перекрёстное упражнение «ухо-нос». Правая рука держит кончик носа, левая – противоположное ухо поверх правой руки, затем руки меняются одновременно. Рекомендуется 5-7 смен.

3. Упражнение «Рисуем бантик».

Дети показывают рукой движение «всё хорошо» и рисуют большой бант восьмёркой. Правая рука начинает движение влево вверх. Левая - в противоположную сторону. Глазами следят за большим пальцем (движение выполняют как можно шире). После выполнения таких упражнений резко повышается активность мозга. Дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Поскольку учебный труд младших школьников связан с усиленной работой зрительного аппарата, необходимо проводить зарядку для глаз. Я это делаю на своих уроках ежедневно. С большим интересом учащиеся выполняют такие не хитрые упражнения, как «маятник», рисуют глазами восьмёрку в различных направлениях, но наиболее живой интерес дети проявляют к стихотворным упражнениям. Например:

Волшебный сон

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко…ровно…глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают… Засыпают…

Шея не напряжена

И рассла-бле-на…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляются…

Дышится легко… ровно… глубоко…

(пауза)

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем…

(громче, быстрей, энергичней)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Можно предложить провести физкультминутку кому-нибудь из детей. Они выполняют это поручение с большим удовольствием,

т. к. такие упражнения позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Оздоровительные физкультминутки – это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Другой частью здоровьесберегающих технологий является психофизи-

ческая тренировка. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видов дыхательных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья путем самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления, расслабиться. Под воздействием релаксации появляется приятное ощущение истомы, легкости.

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело,

И расслаблено все тело…

Будто мы лежим на травке

На зеленой 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.

Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с ровным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность, а значит, помогает сохранить и здоровье. Психофизическая тренировка предусматривает кроме этого контроль стресса, уровня тревожности и ряда других психических показателей учащихся для управления их психоэмоциональным состоянием за счёт дозирования умственных и физических нагрузок и психотренингов с обучением методикам саморегуляции настроения.

Пример такой игры:

Игра «Подари тепло другу»

Ученики за партой поворачиваются лицом друг к другу. Один ученик раскрывает свои ладошки, а другой накрывает их своими ладонями. Учитель говорит: «Дети, посмотрите так ласково в глаза друг дружке, чтобы ваши ладошки потеплели… Вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый по очереди скажет несколько слов своему товарищу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели ещё больше…»

Чтобы поднять настроение, можно предложить написать крупными буквами на большом листе предложения:

Я способен! Я со всем справлюсь! Мне нравится учиться! Я – хороший ученик! Я хочу много знать! Я буду много знать!!!

Однако, несмотря на доступное содержание уроков, применение разнообразных приёмов и методов, соблюдение условий, обеспечивающих внимание и работоспособность, в конце рабочего дня у четверти учащихся проявляются явные признаки усталости. В этот момент необходимо переключить внимание учащихся, дать 1-2 минутки юмора, благотворно действующего на них, например, спросить: «Сколько шагов сделает воробей за 1 минуту?» (Ни одного: воробей прыгает, а не шагает). «Какие бывают камни в воде?» (Мокрые)

К.Д.Ушинский писал, что если учитель заметил, что « класс устал, рассеян, работает вяло, начинаются зевки, маленькие шалости», то достаточно предложить классу произнести хором какие-нибудь стихотворения, пословицы…Энергия возродится, и учащиеся начнут работать по - прежнему.

Использование оздоровительных упражнений на уроках позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь, способствует укреплению здоровья учащихся, от которых зависит будущее нашей страны.