Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками, учителями. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе.

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении, возникает необходимость превращения образовательной среды в оздоровительную.

В своей работе для формирования, сохранения и укрепления здоровья детей я внедряю здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи: сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Здоровьесберегающее пространство начинается с кабинета. В моём кабинете много цветов большое внимание уделяю микроклимату в классе, ведь ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу,   
 если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом первого урока. Свой урок я начинаю с организационного момента, используя положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.), настраивая детей на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе", использую стихотворное начало урока.

***Всем говорю я : «Здравствуйте,***

***С добрым утром, друзья.***

***День наступил прекрасный,***

***Потому, что в нем вы и я*!»**

Каждое утро первый урок мы начинаем с зарядки под музыку.

***Ежедневно по утрам,***

***Зарядку делать надо нам.***

Такими словами мы начинаем зарядку. Ко второму полугодию обучения в первом классе такую зарядку проводят сами дети по очереди. На своих уроках применяю дифференцированноеобучение. Это позволяет снять трудности у слабых обучающихся и создать благоприятные условия для развития сильных детей.

Для медлительных снижаю темп опроса, стараюсь не торопить ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированномобучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

Учитываю возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю виды учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Для этого использую игровые технологии. Игровые оздоровительные технологии позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры проводятся на всех этапах урока и направлены на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия, наблюдательности, сообразительности.

Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт обучающегося, как это предлагается в технологии личностно - ориентированного обучения. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность обучающихся, я использую нестандартные формы проведения учебных занятий: урок-викторина, урок - творческая игра, урок-путешествие и др.

Технология сотрудничества, которую я использую на уроках, создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся, помогает разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением, которая позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья обучающегося. Здесь я использую следующие приемы организации деятельности: работа в группах, работа в парах сменного состава, деятельность с элементами соревнования, взаимооценка. Входе такой работы уровень осмысления и усвоения материала возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Развивается чувство взаимопомощи и поддержки. Работая в группах, дети свободно перемещаются по классу. Это позволяет решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения: избежать длительного сидения за партой. На уроках провожу физкультминутки. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. В состав упражнений для физкультминуток включаю следующие направления: формирование осанки; укрепление зрения; пальчиковая гимнастика; отдых позвоночника, потягивание, массаж груди, лица, рук, ног, электронные физкультминутки. Физкультминутки провожу под музыку (танцевальные движения) «Если нравится тебе, то делай так…»,«Весёлые мартышки»,«Зверобика»,«Буги-Вуги», «Зайка».Например, звучит музыка Д. Ласта.

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами… ( пауза 15 секунд) Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза."

Часто упражнения для физкульминуток органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении таблицы умножения на 2 предлагаю во время физкульминуки следующие задания: я говорю "дважды два",дети хлопают четыре раза; "дважды пять"- поднимают руки и др.   
Для снятия зрительной утомляемости провожу физкультминутки для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.  
 Я использую на уроках разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. Часто использую игру «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка. На окнах класса наклеены кружки, которые помогают детям, всматриваясь вдаль, тем самым снимать напряжение с глазных мышц.

Слева на стене находится бумажный офтальмотренажёр . Это схематический рисунок зрительно-двигательных траекторий, каждая из которых пронумерована и отличается цветом. Стрелки указывают направление движения взгляда. Тренажёр необходим для снижения зрительного утомления после работы на близком расстоянии при чтении и письме.

|  |
| --- |
|  |
|  |

В уроки включаю задания, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

1. На уроках математики использую задачи, которые несут элемент здоровьесберегающей технологии. Например:

В сутки через легкие человека проходит около 10000л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают лёгкие за 1 месяц, 1 неделю, 1 год?

2. На уроках русского языка провожу словарную работу: С.хар, м.л.ко, к.ньки, .рбуз, к.пуста, .гурец, п.мидор, м.рковь.

Задание: Найди лишней продукт, который вреден для здоровья в больших количествах. (сахар). Почему?.

3. Списывание текста о здоровье.

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут»..

4. На литературном чтении дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

Например, читая в 3 классе « Сестрица Алёнушка и братец Иванушка», учащиеся делают вывод, что для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

Главное в изучении предмета Окружающий мир"-реализация развёрнутой парадигмы "человек- окружающая среда-здоровье".Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным». Так, по теме «Режим дня» дети рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делали выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил. Учащиеся пришли к осознанию соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья.

Не меньшее внимание уделяется и темам «Безопасность на дорогах», «Домашние опасности», «Лесные опасности», «Экология», «Животный и растительный мир». Уроки по данным темам часто проходят в нетрадиционной форме: уроки - путешествие, уроки- экскурсии, уроки-КВНы, что дает возможность каждому ученику принимать участие в достижении цели урока Такие уроки не только дают конкретные сведения по основам здоровья, но и формируют у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки при обучении школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам.

Одно из направлений моей воспитательной программы называется «Тропинка Здоровья». Поэтому на классных часах проводится целенаправленная работа по формированию здорового образа жизни.

***Мероприятия, направленные на формирование ПДД:***

* беседы: «Что значит быть ответственным?», «Я иду в школу»;
* игры: «Красный, желтый, зеленый», «Что такое хорошо и что такое плохо».

***Мероприятия по правилам пожарной безопасности***

Беседы по правилам пожарной безопасности: «Огонь - наш друг и враг!»

***Личная гигиена, режим дня.***

* Ролевая игра: «Твой режим дня ».
* Беседа-практикум: «Если хочешь быть здоров».

***Вредные привычки.***

* Беседа: «Вредные привычки».
* Классный час: «Курить – здоровью вредить».

***Спортивные мероприятия.***

* Классный час: «Рыцарский турнир».
* Спортивные соревнования.

Работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно- ориентированном образовании. Поэтому провожу тематические родительские собрания на тему: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Если хочешь быть здоров», «Путь к здоровью, силе, бодрости», «Ребенок и компьютер» и другие.

Таким образом, применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий способствует:

* созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах;
* повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса;
* сохранению и укреплению физического здоровья детей;
* активному приобщению родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Школа должна сформировать потребность у учащихся и педагогов в сохранении, укреплении и развитии здоровья.

Конечно, здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только духовно, но и физически.

**Список литературы**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной  
школе 1–4 классы. – М.: Вако, 2004. – 213 с.  
2. Павлова М.А. Социально-психологическая адаптация младшего  
школьника. – Саратов, 2003.  
3. Харитонова Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной  
школе 1–4 классы. – М.: Феникс, 2011. – 187 с.