**Эффективные способы использования здоровьесберегающих технологий на уроках в рамках образовательных стандартов**

                                          « *Здоровье – это состояние полного*

*физического, душевного и социального*

*благополучия, а не только отсутствие*

*физических дефектов».*

   Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

   Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

Учителя начальных классов продолжают поиски   педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья учащихся.

   Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов: **СЛАЙД 2**

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.

 В структуре  урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий: **СЛАЙД 3**

•положительный эмоциональный настрой на уроке;

•оптимальный темп ведения урока;

•подача материала доступным  рациональным способом;

•наглядность;

•смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);

•физкультминутки,

 •дифференцированный подход в обучении;

•групповая работа, работа в парах;

•игра, игровые моменты;

•воспитательные моменты  на уроке (беседы);

•санитарно – гигиенические условия;

    А теперь немного о влиянии выше перечисленных элементов здоровье-сберегающих технологий на состояние школьников.

1.    Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок

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 урока.

Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки – все для вас!

Пожелаем вам удачи –

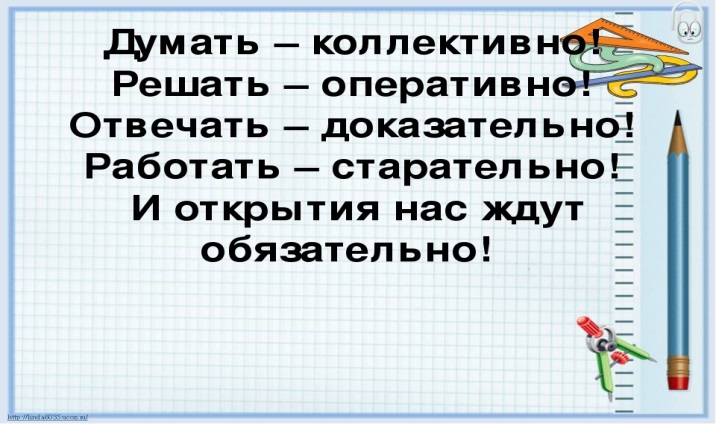
За работу, в добрый час!

Вот и прозвенел звонок.

Начинается урок.

Очень тихо вы садитесь

И работать не ленитесь.



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

**СОЛНЫШКО СЛАЙД 4**

А теперь, уважаемые коллеги! Вы, ученики!

Улыбнитесь, как солнышко!

Закройте глаза, пожалуйста!

Представьте, что солнечное тепло согрело всё ваше тело.

Возьмите за руки соседей.

Почувствуйте их руку и тепло.

Подарите им своё.

Мысленно пожелайте здоровья себе, всем людям на земле и все мы будем здоровы. Откройте глаза!

Мы снова в школе, в этом кабинете, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение. С таким же отличным настроением мы поработаем на протяжении всего урока.

2.    Оптимальный темп проведения  урока, демократичный стиль

 общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3.    Подача материала должна быть в доступной форме, понятной

младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

4.    Наглядность, используемая на уроке,  способствует конкретизации

изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

5.    Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в

тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

6.   Физкультминутка – обязательный элемент здоровьесберегающей организации урока **СЛАЙД 5**

   Еще в древности великий философ Аристотель утверждал, что: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

    Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.

    Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

 Например:

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу,

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

                                  Мы писали, мы считали,

                                 И тогда мы дружно встали,

                                  Ручками похлопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Ножками потопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Сели, встали, встали, сели

                                  И друг друга не задели.

                                  Мы немножко отдохнем

                                  И опять писать начнем.

Поднимает руки класс –

Это «раз».

Повернулась голова –

Это «два».

Руки вниз, вперед смотри –

Это «три».

Руки в стороны пошире

Развернули на «четыре».

С силой их к плечам прижать –

Это «пять».

Всем ребятам тихо сесть –

Это «шесть».

    Физиологически обоснованное проведение физкультминуток – 15-20-я минута урока.

В 1-м классе проводим 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах – 1-2 физкультминутки. Длительность их приведения 3-5 минут.

Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

7.     Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса. Не торопят ученика, дают время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

8.    Часто на уроках математики, окружающего мира, развития речи организуется групповая работа и работа в парах,**СЛАЙД 6** в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Я использую чаще на обобщающих уроках чтения, при работе над произведениями ,требующих чтение по ролям

9. В начальной школе широко используются нестандартные уроки: **СЛАЙД 7-12** уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия , дидактические игры.

   Например:  игра «Ты – мне, я – тебе», «Кто больше?», «Угадай-ка» , Конкурс техники чтения «Скорочтец», Литературная викторина: «Книжкины тайны», Литературная гостиная «Художники и поэты о зиме…» (конкурс на лучшего чтеца),Литературная викторина по сказкам «В гостях у сказки» Математическая дуэль: «Таблица умножения – достойна уважения!», Игровая программа «Математические ребусы от Смешариков»,Путешествие дорогою Добра, Прощание с азбукой

   Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

10.   На своих уроках учителя начальной школы используют *различные виды гимнастики:*

   - *пальчиковая гимнастика* снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

Гимнастика «Семья»- поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

   - гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.

**Ах, как долго мы писали.**

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

*{Поморгать глазами.)* Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)* Ах, как солнце высоко.

*{Посмотреть вверх.)* Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)* В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем,

*{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)* Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)* Жмурься сильно, но держись. *{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

**Бабочка.**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)* И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)* Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)* Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).)* Взвился вверх и полетел.

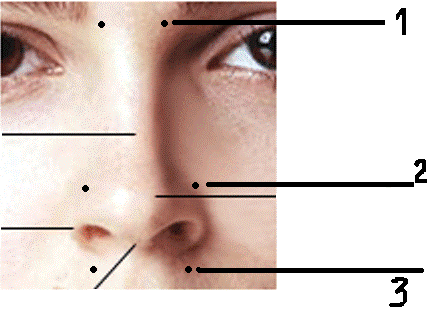
*{Потрясти кистями, посмот­реть вправо-влево.)*

  - *разминка для губ и языка* снимает напряжение органов артикуляции, развивает подвижность мышц лица.

   - *дыхательная гимнастика* помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

11. Самомассаж и точечный массаж **СЛАЙД 13**улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение.

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

точки на лице ( №1, №2,№3 ),

при головных болях рекомендуется

массировать височную область .

12.  Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

**СЛАЙД 14-23**

Так 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](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) 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](https://pandia.ru/text/category/velosiped/) прогулки закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

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

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. При чтении произведений я учу детей воспринимать природу как лечебницу, как источник бодрости

   13. Немаловажную роль в здоровьесбережении учащихся играет

санитарно - гигиеническое состояние класса, его освещенность.

    Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.

14.Организация двигательных перемен в школе. **СЛАЙД 24**

Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, «сбросить» накопившуюся на уроке усталость, повышают вероятность наступления утомления, особенно на последних уроках. В результате происходит аккумуляция утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.

Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

**Заключение**

Изложенная выше разработка показывает, что 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](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_distciplini/) и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Жан-Жаком Руссо, хочется сказать: **СЛАЙД 25** «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»..

**СЛАЙД 26**