**ФОРМЫ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Здоровье – это ничто,

но без него мы никто

Сократ

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым.

Руссо

В последние годы в нашем обществе все очевиднее ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Анализ причин «школьных болезней» привёл врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

– недостаточная освещённость классов;

– плохой воздух школьных помещений;

– неправильная форма и размер школьных столов;

– перегрузка учебными занятиями.

В числе важнейших причин неблагополучия здоровья учащихся необходимо назвать следующие:

– стресогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;

– недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушения здоровья школьников;

– перегруженность учебных программ и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающие у учащихся переутомление и стресс;

– невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы, с учётом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

Таким образом, каждому учителю необходимо понимать, что присутствующий на уроке ребёнок, как правило, не здоров.

Учитывая сказанное, придерживаемся здоровьесберегающей организации учебного процесса:

I. Образовательный процесс должен носить творческий характер.

Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

– игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторина, игра);

– инсценированием литературных сюжетов;

– подвижных игр на переменах;

– наглядности;

– занимательных упражнений;

– фантазирования;

– творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему). При этом объем домашнего задания и его сложность необходимо соизмерять с возможностями каждого ученика.

Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и даже оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.

II. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) чередование различных видов учебной деятельности:

– опрос учащихся; фронтальный опрос с использованием мяча; письмо; чтение; слушание; рассказ; рассматривание наглядных пособий; ответы на вопросы; решение задач.

Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши; поднятие руки; сигнальные карточки различного цвета.

б) использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

– метод свободного выбора (беседа, выбор действия, выбор способа действия);

– активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);

– методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Все это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) проведение физкультурных минуток: расслабление кистей рук; массаж пальцев перед письмом; дыхательная гимнастика; предупреждение утомления глаз.

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

г) работа по предупреждению утомления глаз.

д) дыхательная гимнастика повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.

III. Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

– «хороший смех дарит здоровье»;

– мажорность урока;

– эмоциональная мотивация в начале урока;

– создание ситуации успеха.

IV. Создание экологического пространства:

– проветривание помещений; – озеленение кабинета; – освещение кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. Кроме этого, решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

V. Воспитание общей культуры.

Уроки краеведения: важно, чтобы у детей воспитывалась любовь к земле, где родился и вырос, чувство гордости за русский народ, Родину – Россию, вместе с тем, воспитание у детей терпимости, отсутствие негативного отношения к иным этническим культурам – воспитание толерантности.

VI. Внеклассная работа:

Как же решить вопрос сохранения и укрепления здоровья детей в начальной школе? Учителями начальной школы, были разработаны «Уроки здоровья» - наиболее удачная технология оздоровления, которая применяется для того, чтобы обучить детей навыкам сохранения здоровья.

В младших классах, закладывается фундамент здоровья.

Учебный день начинается с гимнастики до занятий, которая дополняет зарядку, проводимую дома. Её цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности на уроках. В комплекс из 5-6 упражнений включаются наиболее простые упражнения для рук, туловища и ног. Комплексы упражнений разучиваются на уроках физической культуры, где закладываются основы правильного выполнения каждого упражнения.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеют подвижные игры на переменах, особенно на больших, проводимых на воздухе. Игры – хороший отдых между уроками они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. В младших классах можно использовать такие игры, как «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Веревочки под ногами», «Гонка мячей по кругу» и др.

Большую часть дня учащиеся младших классов, посещающие группы продленного дня, находятся в стенах школы. Поэтому большая ответственность за здоровье детей ложится на воспитателей групп продленного дня. Ежедневно после обеда проводятся прогулки на свежем воздухе, затем спортивный час, а во время приготовления домашних заданий, по мере наступления усталости, в рекреации проводятся спортивные паузы. Для качественного проведения вышеуказанных мероприятий учителем физической культуры проводятся открытые показательные выступления. Для учащихся групп продленного дня организовываются секции, где осваиваются начальные навыки спортивных игр: баскетбола, футбола, волейбола, русской лапты.

Для формирования теоретических знаний здорового образа жизни учащиеся младших классов знакомятся с правилами личной гигиены, закаливания; сведениями о двигательном режиме, о значении физических упражнений на укрепление здоровья и осанки на тематических классных часах.

Разнообразные игровые эстафеты очень популярны, доступны, несложны в организации, интересны учащимся разных возрастов. Игры признаются важным средством физического развития детей. Доказано влияние их на улучшение обмена веществ, кровообращения, дыхания, деятельности центрального и периферического отделов нервной системы. Многообразие двигательных действий комплексно воздействует на развитие координационных и других двигательных способностей; улучшается реакция, ориентирование в пространстве и во времени, скоростные и скоростно-силовые способности; повышается работоспособность клеток головного мозга, их устойчивость к сильным раздражителям. Подвижные игры в младших классах необходимо использовать для формирования основных физических качеств, для профилактики простудных заболеваний, закаливающих мероприятий.

Кроме вышеперечисленных: гимнастики до занятий, физкультминуток на уроках, подвижных перемен, спортчасов, прогулок, спортпауз в группах продленного дня , для учащихся младших классов проводятся спортивные праздники «Весёлые старты», «Папа и я – спортивная семья», «А ну-ка, мальчики», «Рыцарские турниры»,соревнования по мини-футболу, «Дни здоровья» конкурс агитационных плакатов «Мы за ЗОЖ», первенство по легкой атлетике, соревнования по спортивным играм.

Внутри школы и на территории много зелени ,посаженной руками учащихся. Ежегодно проводятся соревнования на лучшую клумбу, самый зеленый класс. Учащиеся с интересом и восторгом посещают городской дендропарк .

По предложению учителей начальных классов в школе будут объявлены конкурсы «Самый здоровый класс», «Самый спортивный класс», «Лучший спортсмен школы».

Огромную помощь во внедрении программы здоровьесбережения во внеурочное время оказывают родители учащихся. На первых родительских собраниях мы вместе с родителями решили: что здоровье наших детей не в последнюю очередь зависит от поведения и примера родителей. Так личным примером, большая часть родителей класса, показывает ученикам, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью ежедневного хорошего самочувствия. Родители вместе с учениками участвуют в соревнованиях, занимаются спортом, ходят в походы, посещают совместно бассейн.

Ежегодно на базе школы функционирует летний- оздоровительный лагерь «Планета здоровья», целью которого является создание благоприятных условий для укрепления здоровья.

Огромное внимание в школе уделяется беседам о здоровом образе жизни, организовываются встречи с фельдшером, врачом-педиатром.

Новыми формами осуществления оздоровительной работы являются:

- мероприятия - акции здоровьесберегающей направленности, проводимые совместно с социумом (медики), общественностью (родители), учителями и учащимися школы (пример тому ходячая реклама «Спорт вместо наркотиков»).

- волонтёрское движение (акции, выступление агитбригады, помощь нуждающимся);

- ежегодное проведение НПК (научно-практические конференции) – школьный и муниципальный уровень, в рамках которых работает секция «Здоровьесбережение»

Все внеклассные мероприятия помогают формировать положительное отношение к своему здоровью, прививаются навыки здорового образа жизни.

Мы считаем, что если ребёнок с радостью идёт утром в школу, если ему комфортно на уроке и во внеурочной деятельности, если от общения с педагогом он получает удовольствие, то это помогает сохранить психическое здоровье ученика и педагога тоже! Рекомендации педагогам 1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом. 2. Каждый урок и внеклассное мероприятие должны оставлять в душе ребенка только положительные эмоции. 3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интереса к внешкольной деятельности.

Здоровьесбережение детей – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека.

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