Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**Здоровье -** бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическоеухудшение здоровья учащихся.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: "Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание".

**Здоровые дети** - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья - социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

**Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.**

Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Одним из необходимых условий ее эффективности является диагностика потребностей учащихся в гигиеническом воспитании и обучении.

**Диагностика здоровья учащихся:**

1. Анкетирование учащихся, с целью выявления отношения к своему здоровью.
2. Анкетирование родителей, с целью выявления мнения о влиянии режима школы на здоровье учащихся.
3. Оценка состояния здоровья учащихся.

**Анкета для учащихся: «Мое здоровье»**

1. Есть ли у тебя жалобы на здоровье?

2. Когда ты обращаешься к родителям за помощью, в случае заболевания?

- сразу, если почувствуешь недомогание;

- когда становится очень плохо;

- когда родители сами заметят твое плохое самочувствие.

3. Следишь ли ты за своей осанкой дома при выполнении домашних заданий?

4. Хорошо ли ты видишь то, что учитель пишет на доске?

5. Что ты делаешь, когда встаешь утром, в первую очередь?:

- чистишь зубы;

- делаешь утреннюю зарядку;

- завтракаешь;

- смотришь телевизор.

6. Знаешь ли ты, что еда всухомятку наносит вред здоровью?

7. Согласен ли ты с тем, что полные люди чаще болеют?

8. Регулярно ли ты моешь руки? (после посещения туалета, прогулки, перед едой.)

9. Чистишь ли ты зубы?

10. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

11. Когда ты обращаешься к зубному врачу?

- при наличии боли;

- для проверки состояния зубов.

12. Считаешь ли ты, что курение вредно?

13. Считаешь ли ты, что курение опасно для всех?

**Анкета для родителей:**

1. Выскажите свое мнение о влиянии режима школы на здоровье детей.
2. Считаете ли вы, что необходимо формировать культуру здоровья учащихся? (Обучать основам здорового образа жизни.)
3. Как вы считаете, какова роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни?

**Цель здоровьесберегающих технологий обучения** - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

**Система работы учителя начальных классов по использованию и применению здоровьесберегающих технологий**

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментовке такие игры способны:

* действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии" (Г. Селье);
* стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
* устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

При изучении информационных потребностей младших школьников были выявлены основные тематические разделы, требующие особого внимания в процессе гигиенического образования: профилактика заболеваний, личная гигиена, закаливание и питание.

Таким образом, ведущим направлением педагогической деятельности по охране здоровья учащихся должно стать **гигиеническое воспитание и обучение**, удовлетворяющее их реальные потребности. **В условиях начальной школы особое внимание должно быть обращено на снижение «цены» адаптации ребенка к школьному обучению, формированию гигиенических навыков и развитие мотивации к здоровому образу жизни.**

**Основные разделы:**

* Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
* Игровые оздоровительные технологии.
* Веселые физминутки на уроках в начальной школе.
* Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
* Упражнения для профилактики нарушения осанки.
* Формирование навыков здорового образа жизни.
* Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.
* Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

**Работа для создания здоровьесберегающей среды в школе:**

**1.** Создать систему разноуровнего и модульного обучения и проводить нестандартные (урок - суд, урок - диспут), коллективные занятия, интегрированные уроки. Это снизит напряженность в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

Устранить перегрузку на уроке и строго дозировать домашнее задание.

На двадцатой минуте каждого урока проводить физкультминутку (специальные упражнения для мышц, шеи, позвоночника, рук, ног, глаз).

**2**. Проводить внешкольные спортивные мероприятия, на которых пропагандироватьздоровый образ жизни.

Проводить дни здоровья,, некоторые праздники, отдельные уроки разных предметов (физкультура, ИЗО, природоведение) на природе.

**3.** Вести информационно - профилактическую работу: уроки «Познай себя», «Разговор о правильном питании», проводить праздники: « Чистота залог здоровья».

**4.** Проводить раз в неделю тематические классные часы, способствующие формированию у учащихся представления о здоровом образе жизни.

**5.** Проводить родительские собрания, посвященные здоровью детей («Как сохранить зрение?», « Окружающая среда и здоровье человека», «Гигиенические условия нормального пищеварения».)

**6.** Проводить в школе мониторинги:

* общая оценка здорового поведения;
* мотивы приема пищи;
* правильное питание

**Физкультминутки.**

***Вот под елочкой зеленой.***

Вот под елочкой зеленой *(Встали.)*Скачут весело вороны:  
Кар, кар, кар! *(Громко.)(Хлопки в ладоши.)*  
Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево - вправо.)*  
Спать ребятам не давали*( Наклоны туловища влево - вправо.)*  
Кар, кар, кар! *( Громко.) ( Хлопки над головой в ладоши.)*  
Только к ночи умолкают *(Машут руками как крыльями.0*  
И все вместе засыпают*(Садятся на корточки, руки под щеку - засыпают.)*  
Кар, кар. Кар!*( Тихо.) (хлопки над головой в ладоши.)*

***Бабочка.***

Спал цветок и вдруг проснулся,  
*(Туловище вправо, влево.)*  
Больше спать не захотел.  
*( Туловище вперед, назад.)*  
Шевельнулся, потянулся,  
*(Руки вверх, потянуться.)*  
Взвился вверх и полетел.  
*(Руки вверх, вправо, влево.)*  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
*(Покружиться.)*

***Будем прыгать, как лягушка.***

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка - попрыгушка.  
За прыжком - другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!  
*(Прыжки.)*

***В понедельник.***

В понедельник я купался, *( Изображаем купание. )*  
А во вторник - рисовал .*(Изображаем рисование.)*  
В среду долго умывался*, (Умываемся.)*  
А в четверг в футбол играл.*( Бег на месте.)*  
В пятницу бегал, прыгал,*( Прыгаем.)*  
Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*  
А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

**Заключение**

Основной задачей остается такая организация учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся. Необходимо становится определение комплекса мер направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся. На первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, таких как витаминизация блюд школьных столовых, оптимизация расписания занятий, проведение упражнений во время учебного процесса, направленных на коррекцию зрения и осанки, организация индивидуального и группового консультирования родителей по вопросам профилактики заболеваемости детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Используемая литература**

1. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. - М.: Просвещение, 1982.
3. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения. Материалы научно-прктической конференции. Самара, 2000.
4. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: "Академия развития", 1998.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вако", 2004.
6. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в началь6ной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
7. Здоровье наших детей.// Начальная школа, № 8,9 - 2004.
8. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М., 1978.
9. Попов С.В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии школьников) - СПб, Союз, 1997.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.: 1989.
12. Яковлев В.В., Ратников В.П. Подвижные игры. М., 1977.