*Зайцева Вера Васильевна*

*учитель начальных классов*

*МБОУ «СОШ №3»*

*2017 – 2018 уч. г.*

**Здоровьесберегающие технологии в учебном и воспитательном процессе**

На сегодняшний день тема сохранения здоровья очень важная и злободневная, особенно когда речь идет о здоровье детей. Еще древнегреческий философ Сократ сказал: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».

При поступлении ребенка в школу повышается нагрузка на весь детский организм.

Постепенно у детей появляются проблемы со здоровьем, а соответственно это отражается на учении: начинаются проблемы с усидчивостью, произвольным поведением, концентрацией внимания, запоминанием изученного материала.

Поэтому охрана и укрепление здоровья учащихся является не только важной медицинской проблемой, но и первостепенной педагогической задачей, требующей от учителя создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов.

**Я выделила несколько самых важных компонентов здорового образа жизни. Ими являются:**

1. Ежедневная двигательная активность учащихся.
2. Ежеурочная физическая пауза.
3. Рациональное питание.
4. Соблюдение правил личной гигиены.
5. Соблюдение рационального режима суток.
6. Отказ от вредных привычек.
7. Безопасное поведение на улице, в игре .
8. Профилактические упражнения.

Оздоровительные [физкультминутки](http://www.uchportal.ru/fizkultminutki) - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

**В состав упражнений для физкультминуток я включаю, например:**

* упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата.
* упражнения для формирования осанки, для ног, для расслабления и отдыха рук, для правильного дыхания учащихся, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.
* упражнения для укрепления мышц глаз и усиления зрения.

**Остановлюсь здесь подробней, т. к. в классе много детей с проблемами зрения.**

1. Взгляд направить влево- прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо без задержки в отведенном положении 1-10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное. 1-10 раз.

3. Круговые движения глаз от 1 до 10 кругов влево и вправо, вначале быстрее, затем медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния - смотреть на кончик носа, затем вдаль несколько раз.

5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаза, а затем вдаль несколько раз.

6. Массировать веки, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к виску, или глаза закрыть и переводить подушечками пальцев от висков к переносице.

7. Потереть ладони друг об друга без усилий, прикрыть глаза на 1 минуту, представить погружение в темноту, открыть глаза.  
Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 сек., затем на 3-4 сек опустить глаза. Повторить 10 раз.

8. Поднять глаза, опустить, отвести в стороны. Повторить 3-4 раза.

9. Поднять глаза, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Повторить 3- 4 раза.

10. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. Повторить 4- 5 раз.

***При изучении темы «Орган зрения» особое внимание уделяется важности этого органа.***

- Что дает нам возможность познавать окружающий мир?

(Органы чувств помогают нам заглянуть в окружающий мир и узнать, что там происходит)

- Правильно, органы чувств – это наши помощники.

- А кто помнит, сколько у человека таких помощников? (5)

**Постановка учебной задачи.**

- Сегодня мы будем говорить об одном из этих помощников. Ученые считают, что 70% всей информации человек воспринимает с помощью этого органа чувств.

Угадайте:  
Два Егорки живут возле горки,  
Живут дружно, а друг на друга не глядят.

- О чём же мы поведем разговор на уроке?

- Тема нашего урока так и звучит: «Берегите зрение». А девизом урока пусть будут такие слова: «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам».

**Открытие детьми нового знания.**

- Итак, глаза – удивительный дар природы. С помощью глаз мы видим предметы, воспринимаем их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам устанавливать, движется предмет или он неподвижен. Ни один из органов чувств не может дать человеку столько впечатлений, сколько дают глаза.

- Посмотрите друг другу в глаза. Какие они у нас красивые!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (На доску прикрепляются слова: милые, выразительные, ясные, огромные, веселые) - Каким бывает цвет глаз? (На доске: синие, голубые, карие, зеленые, светлые)

- Что мы видим, глядя в глаза друг другу? (Из чего состоит глаз: радужная оболочка, хрусталик, зрачок)

- Для чего они нужны глазам? (От радужной оболочки зависит цвет глаз. С помощью зрачка и хрусталика мы видим)

- Они очень нежные. Природа сама позаботилась об охране наших глаз и оберегает их. Как? (Веки и ресницы защищают их от яркого света и пыли. Если в глаз попадает соринка, ее смывает слеза. А брови задерживают капельки пота, стекающие со лба, и не дают им попасть в глаза).

- И все-таки, этой природной защиты не хватает, чтобы защитить зрение. Каждый человек сам должен заботиться о своих глазах. Вот как можно это сделать!

**Упражнения.**

1. Природа создала глаз шарообразным, поэтому он может без труда вращаться вокруг трёх осей: вертикальной, горизонтальной и оси, совпадающей с оптической осью глаза. (Упражнение по офтальмотренажеру на потолке.)
2. Глазами находим геометрические фигуры, которые висят на боковой стене (трапеция, ромб, прямоугольник, треугольник, квадрат, трапеция, ...)

- А можно ли упражнения делать дома? Вам могут помочь взрослые.

**Работа с фразеологизмами.**

1) - Объясните, как вы понимаете выражение «Глаза - зеркало души»?  
- Мы с вами читали русскую народную сказку «У страха глаза велики». Как это понять?

2) - Да, по глазам можно определить характер человека, что он натворил, обманывает он или говорит правду. Когда мы знакомимся с человеком, смотрим ему в глаза. По глазам можно узнать о состоянии здоровья.  
- Проанализируем такую ситуацию. Вы приходите из школы, вас встречает мама и говорит: «Что-то мне твои глаза не нравятся». Что она может иметь в виду?

3) - А сейчас прослушайте небольшой текст и постарайтесь запомнить словосочетания, где говорится о глазах.  
«Если у вас глаза разгорелись, или глаза разбегаются, а то и вовсе глаза на лоб лезут, то успокойтесь и не раскидывайте глаз. В этом удивительном мире не то ещё можно увидеть».  
- Повторите эти словосочетания.  
- Как они называются? (фразеологизмы)  
- Я буду читать текст повторно, а вы подберите к этим фразеологизмам словосочетания, что висят на боковой стене:  
• Очень захотелось чего-либо  
• Не можете остановиться на чем-либо  
• Изумлены, удивлены  
• Не глазейте по сторонам  
- А какие фразеологизмы вы знаете сами? (Не верить глазам – удивиться; как глазом моргнуть – мигом; с глазу на глаз – наедине; не сводить глаз – неотрывно смотреть; не смыкать глаз – совсем не спать; сделать большие глаза - удивиться)

**Правила гигиены зрения (групповая работа)**

- Острое зрение нужно всем людям. Чтобы сохранить свое зрение до глубокой старости, нужно знать и соблюдать определенные правила.

а) (Группы получают задания)

* 1 группа: на рисунке указать то, что полезно для глаз.
* 2 группа: на рисунке указать то, что для глаз вредно.
* 3 группа: указать те пункты, чего нельзя делать.

1.Умываться по утрам и вечерам.

2. Смотреть телевизор не более 1 часа.

3. Не читать лежа.

4. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.

5. Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см (локоток).

6. Употреблять в пищу петрушку, морковь, лук, помидоры, сладкий красный перец.

7. Делать гимнастику для глаз.

- Ребята, витамин А, полезный для глаз, содержится в овощах, фруктах, яйцах, печени и масле.  
- Что делать, если вы почувствовали, что зрение все же у вас ухудшается?  
- К кому тогда нужно обращаться? (окулист, офтальмолог)  
- Что делает врач, если выясняется, что зрение действительно ухудшилось? (Назначает лечение, выписывает очки)

9. Чтение стихотворения А. Барто «Очки».

- Правильно ли поступил Дима? (Если глаза видят хорошо, очки носить нельзя. Они могут ухудшить зрение)

10. Чтение стихотворения С.Маршака «Четыре глаза».

- Правильно ли поступают такие ребята? (Нужно ставить себя на место другого. К сведению: в России 40 млн. очкариков)  
- Как можно сберечь здоровье, и в частности, зрение?  
- Ученые НИИ глазных болезней им. Гельмгольца под руководством профессора Э.С.Аветисова предлагают рекомендации по гигиене зрения.  
- Эта памятка поможет вам проводить гимнастику для глаз дома. (Раздаю памятки всем детям)  
- Доскажите предложение, написанное на доске:

• Теперь я могу ...

• Теперь я знаю ...

- Спасибо за сотрудничество.

Учитель ведет урок не только стоя у доски классной комнаты, а может находиться в любой части класса, Ученики в свою очередь вынуждены поворачиваться вслед за учителем, вращать головой (можно рекомендовать часть необходимого к уроку оборудования размещать с этой целью в разных местах класса).

Помимо этого проводятся активные перемены. Они помогают сплотить коллектив, повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость. Для детей, которые любят рисовать, развешиваю на стенах листочки для рисования.

Здоровьесберегающие технологии взаимосвязаны с воспитательной работой в школе, которая строится на основе личностно-ориентированного подхода к ученикам.  
Успешность реализации здоровьесберегающих технологий зависит от особенностей взаимодействия педагогов и родителей в вопросах формирования культуры здоровья детей. Очень важен режим дня детей не только в школе, но и дома.

При составлении плана воспитательной работы уделяется внимание мероприятиям, направленным на здоровьесбережение: «Режим школьника», «Соблюдение личной гигиены», «Слушай доктора Айболита», проведению спортивных часов, семейных мероприятий «Мама, папа и я - спортивная семья».

Таким образом, правильно спланированная и реализованная образовательная и воспитательная работа по здоровьесбережению школьников помогает формированию здоровой гражданской личности, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.