**Здоровьесберегающие технология в работе учителя.**

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В деятельности учителя это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; через обучение и консультирование родителей; в работе с семьёй.

Таким образом, сфера деятельности учителя включает в себя все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическую, психолого-педагогическую, информационную и физкультурно-оздоровительную.

К организационно-педагогическим условиям проведения образовательного процесса, учитель относит  составление расписания уроков. В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. При составлении расписания занятий надо ориентируется на ранговую шкалу трудности предметов представленную в «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Шкала трудности предметов для младших классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предмет | Балл |
| 1.  2.  3.  5.  6  7 | Математика  Русский язык  Окружающий мир  Рисование и музыка  Труд  Физкультура | 8  7  6  3  2  1 |

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1.    Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.

2.    Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3.    Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4.    Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5.    Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6.    Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7.    Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).

8.    Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

9.    Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

11.Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности во многом зависит и от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения учитель проводит физкультминутки (примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса).

Для расширения зрительно-двигательной активности – проводит физкультминутки для глаз с помощью расположенных в пространстве классной комнаты ориентиров и траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Учитель    применяет  электронные физкультминутки для глаз.. Образцы таких физкультминуток создает сама с помощью программы PowerPoint или пользуется материалами библиотеки Цифрового сообщества. ЦОР. Такие физкультминутки могут быть проведены на уроках математики, русского языка, окружающего мира, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя считается  работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

         Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1.  Привлечение родителей к обучению   детей здоровому образу жизни

     (проведение тематических родительских собраний и конференций,      в   том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы,      приглашения на открытые уроки и классные часы, инструктажи по      организации закаливания в семье и т.д.).

2.    Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

3.    Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.

4.    Привлечение родителей к участию в проектной деятельности (проекты «Конструируем ростомер», «Мой паспорт здоровья» и т.д.)

5.    Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Разговор о правильном питании»,

6.    Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования, помощь в проведении мероприятий летнего оздоровительного лагеря).

7.    Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Повышение уровня культуры здоровья учащихся и их родителей  учитель видит    в том, чтобы развить детей такие практические умения, как:

1)пользование измерительными приборами (ростомер, весы, тонометр и т.д.);

2)сравнение полученных показаний с нормативными показателями;

3)составление рационального режима дня;

4)организация правильного питания;

5)выполнение в семье утренней зарядки и комплексов упражнений для коррекции осанки, зрения и т.д.;

6)проведение профилактических мероприятий в осеннее - зимний период (витаминизация пищи, закаливание).