Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем у учащихся отмечается в школах нового типа (гимназии, лицеи, колледжи ), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. К концу года у многих учеников частота гипертонических реакций увеличивается в 2 раза, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%, появление повышенной нервозности отмечается у 55-83% учащихся школ нового типа. Заметно возросла заболеваемость: по результатам проф.осмотров разные заболевания регистрируются у 94% подростков.

Таким образом, задача современного учителя состоит в том, чтобы создать на уроке комфортные условия для ученика, не приносящие вреда его здоровью.

На протяжении 2 лет я работаю по авторской методической системе В.И. Жохова «Уник» эта методическая система  предусматривает применение здоровьесберегающих технологий, которые я активно использую на уроках: физ.минутки, создание ситуации успеха, пропаганда здорового образа жизни.

Физкультминутки – элемент урока в начальных классах. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

К здоровьесберегающим приемам относятся:

- пальчиковые, дыхательные гимнастики,

- релаксация,

- гимнастики для глаз,

- ситуация успеха,

- «минутка здоровья»,

- изменение положения тела во время урока;

- определение своего эмоционального состояния на начало и конец урока

**Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

3) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

**Упражнения для глаз.**

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

1)      Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.

2)      Офтальмотренажёр. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы . Цветовые вспышки

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

3)      Специальный тренаж, расположенный на потолке класса снимает физическую и психоэмоциональную напряжённость у детей, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

4)      Упр. «Ближняя- дальняя точка» (дети фиксируют взгляд сначала на ближней точке указательного пальца левой руки, а потом на  дальней точке, выбранной в любом месте класса под счёт)

5)      Моргание, медленное движение глазами вверх-вниз, из стороны в сторону, вращение, повторять 3 раза

6)      Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

7)      На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

**Упражнения для улучшения осанки.**

1) и.п.- Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

**Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Провожу упражнения **«надувание воздушного шарика»**, «сдувание пушинки с ладони», при этом дети соревнуются, кто ее удержит дольше (упражнение на «выдохе»). Если класс вялый, «спящий», мы выполняем упражнение «понюхать что-то приятное» (например, розу, клубнику – упражнение на «вдох»).

Применяю **некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж**. Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

1)    Наличие массажного коврика у каждого ученика даёт возможность выполнять  массаж стопы. Профилактика плоскостопия, причём такой массаж для ног снимает усталость, придаёт бодрость.

2)    В  1-2 классах систематически пользуемся массажными мячиками с шипами  для рук, такой массаж используется для развития мелкой моторики и речи, для развития головного мозга, для красивого почерка.

**лицо**

3)    Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

 **голова**

4)    Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

5)    при головных болях рекомендую массировать височную область .

**Точечный массаж** – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организую **групповую  работу**, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Очень важно на уроке обращать внимание учителя на соблюдение гигиенических норм: световой режим, проветривание кабинета, ростовая мебель, оформление доски мелом жёлтого цвета, а так же озеленение класса. Чтобы урок «сработал» как здоровьесберегающий, учитель, должен использовать самые различные приемы и методы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод и др. Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными целями и условиями, видами деятельности учащихся на уроке: элементарные движения во время урока, физкультминутки, различные виды гимнастики и другие.