**Формирование здоровьесберегающей среды в урочное и внеурочное время**

 **Коняева Ирина Юрьевна**

 **Академия хорового искусства В.С.Попова**

**Учитель начальных классов**

 Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства. Одна из них – здоровье подрастающего поколения.

 Большинство врачей и учителей признаёт его неудовлетворительным. Несомненно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей, говорят о том, что здоровыми можно считать лишь 20-25% первоклассников.

 На сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Среди имеющейся патологии был выявлен ряд ведущих форм:

1 место – заболевания костно-мышечной системы;

2 место – заболевание органов зрения;

3 место – болезни органов дыхания;

4 место – болезни органов пищеварения;

5 место – нервные и сердечно-сосудистые заболевания.

Рост числа этих заболеваний среди школьников набирает темпы Специальные исследования показали, что здоровье человека зависит:

* На 50% - от образа жизни;
* На 25% - от состояния окружающей среды;
* На 15% - от наследственной программы;
* На 10% - от возможностей медицины.

И хотя, традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

 Здоровьесберегающие технологии – это, прежде всего создание благоприятного психологического климата в процессе обучения.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока являются

**1.Чередование различных видов учебной деятельности:**

* опрос учащихся;
* письмо;
* чтение;
* слушание;
* рассказ;
* рассматривание наглядных пособий;
* ответы на вопросы;
* решение задач.

Норма 4-7 видов за урок.

**2. Использование различных методов способствующих активизации** инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

* метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
* активные методы (бучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

**3. Повышению физической и умственной работоспособности** способствует динамизация рабочей позы учащихся в процессе занятия. Известно, что большую часть урока школьники, как правило, проводят сидя за столом. В условиях обездвиженности и статического напряжения. В то же время установлено, что даже кратковременное воздействие статически напряженных состояний является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на уроке двигательной активности учащихся. Одним из путей решения этой проблемы может стать динамизация рабочей позы учащихся (сидя – стоя).

Учитель планирует построение урока с таким расчётом, чтобы ребёнок несколько раз переходил из положения «сидя» в положение

«стоя». Учащимся рекомендуется менять рабочую позу 2-3 раза за урок с учётом сезона года, характера предшествующего урока, состояния здоровья ребёнка в настоящий момент, индивидуальных особенностей. Важна не столько продолжительность пребывания в положении «стоя», сколько сам факт смены поз. А также этому способствует и проведение

физкультурных минуток:

* расслабление кистей рук;
* массаж пальцев перед письмом;
* дыхательная гимнастика;
* предупреждение утомления глаз;
* артикуляционная гимнастика.

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

Требования:

1.Они должны быть разнообразными (однообразие снижает интерес).

2. Проводиться на начальном этапе утомления.

3.Предпочтение отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Старайтесь подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устанет рука – устанет ребенок.

Для расслабления кисти рук.

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём. На каждую строчку имитация движения

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём.

Задача учителя – научить писать, не напрягая руку. И, значит, сберечь силы.

Пример: массаж пальцев перед письмом:

* потирание ладошек;
* упражнение «скалка» -покатать ручку между ладонями;
* покатать ручку между большим и указательным пальцами;
* упражнение «игра на клавишах» - по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Используйте скороговорки с движениями руками в такт.

Пример: «нашли ли лилию?».

Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.

Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизируют детей на уроках.

Работа по предупреждению утомления глаз.

Для профилактики близорукости можно использовать следующее :

* потолочный тренажёр для глаз (при использовании упражнений происходит укрепление мышц шейных позвонков и укрепление мышц глаз).
* Упражнения для глазодвигательных мышц:

- плотно закрыть и широко открыть глаза (5-6 раз);

- посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;

- вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.

* Упражнения, снижающие утомление глаз:

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);

- сидя, быстро моргать в течение 1-2 секунд (способствует улучшению кровоснабжению);

- стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, а затем поставить палец руки на 25-30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии);

- сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение).

**4. Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувств радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.**

Если человек устал о одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый – на умственное, а голубой – на эмоции.

Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется ладе число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%.

Поэтому таблицы, схемы рекомендуется выполнять или в основных цветах: красном, синем, жёлтом или в последовательности: красный, оранжевый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета

нельзя.

**5. Организация перемен.**

Кроме этого необходимо помнить о проведении перемен. Восстановление работоспособности ученика, происходящее во время перемены, складывается из двух фаз:

- фазы восстановления:

- фазы упрочнения достигнутого состояния.

Пятиминутная перемена не обеспечивает второй фазы отдыха, и новая, даже незначительная нагрузка на следующем уроке возвращает организм в состояние сниженной работоспособности.

Очевидно, что укороченной переменой мы не только подрываем здоровье детей, но и снижаем эффективность учебного процесса. Хотелось бы порекомендовать учителям проводить после третьего урока музыкальную перемену, т.е. произвольные танцевальные движения под ритмичную музыку позволяют детям, «насытить» свою потребность в движении и помогают снять эмоциональное напряжение.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, и духовно и физически.