Здоровьесберегающие технологии.

«**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,**

**мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».**

**В.А.Сухомлинский**

Я, Карамутдинова Ильвера Васфиевна, хочу осветить эту тему. Существует огромное количество технологий здоровьесбережения. Это тема меня очень волнует.

    Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов.

    На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Наша задача и можно сказать заповедь – «Не навреди!». Если мы не в силах  исправить ситуацию, то, по крайней мере, нужно постараться ее не ухудшить – это в наших силах.

    Двигательный режим имеет большое значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение 4-5 уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

   В 1-4-х классах в течение урока ученик может активно работать 15-20 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов.

Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность, являясь корригирующей гимнастикой, предупреждает появление сколиоза. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на уроке снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние.

**Требования к проведению физкультминуток:**

* Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;
* Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;
* Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

* Важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;
* Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом;
* Текст произносится учителем или детьми;

**Виды физкультминуток:**

* Упражнения для снятия общего или локального утомления;
* Упражнения для кистей рук;
* Гимнастика для глаз;
* Гимнастика для слуха;
* Упражнения, корректирующие осанку;
* Дыхательная гимнастика.

   Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы работающей руки. Правильный подбор 3-4 физкультминуток значительно снижает утомление и улучшает внимание учащихся.

**Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке:**

**Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо**. В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем “телом”. Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому рекомендуются :- упражнения для снятия общего или локального утомления; - упражнения для кистей рук. Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» - массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

**Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.** Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать: - гимнастику для глаз.

**Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение**. Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют:  - гимнастику для слуха, - дыхательную гимнастику.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке.

   На каждом уроке необходимо проводить физкультминутки, игровые паузы, зрительную гимнастику, эмоциональную разгрузку, чередование позы с учетом видов деятельности. Учитель должен стремиться вызвать положительное отношение к предметам. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий в школе. Итогом такой деятельности являются такие результаты: учащиеся успешно усваивают программный материал; ребята отличаются раскрепощенностью, повышенной работоспособностью; у учащихся воспитывается положительное отношение к своему здоровью как к ценности, которую нужно беречь. И о благоприятном завершении этапа младшего школьного возраста можно говорить тогда, когда при окончании начальной школы ребёнок: хочет учиться, может (умеет) учиться, желает этого, верит в свои силы, ему хорошо, интересно, комфортно в школе.

**Литература:**

* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006.- 320с.
* Абрамова И.В. Бочкарёва Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - С.: СИПКРО, 2004.-138с.
* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с.
* Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
* Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
* Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.