Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Родинская основная общеобразовательная школа Межевского муниципального района Костромской области

**Тема по самообразованию**

**«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»**

**Алексеева Жанна Валентиновна**

**учитель начальных классов**

***«Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс санитарно- гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В.А.Сухомлинский***

**Тема самообразования:** **«Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе»**

**Здоровьесберегающие** технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции школьного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья.

**Здоровьесберегающая деятельность школы:** - Диспансеризация;  
- Профилактические прививки; - Утренняя гимнастика;  
- Дни и Недели Здоровья; - Три урока физической культуры в неделю; - Двухразовое горячее питание; - Ежедневные динамические перемены;  
- Спортивные школьные праздники;  
- Участие в спортивных соревнованиях;  
- Беседы о здоровье с учащимися;  
- Беседы о здоровье с родителями;  
- Витаминизация;  
- Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

**Здоровьесберегающие технологии в урочное и во внеурочное время.**

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- реализация системы просветительской работы с учениками по формированию культуры отношения к своему здоровью;

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие личности ребёнка через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

В основном эти задачи решаются на классных часах, беседах, играх.

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

**Цель:** внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

**Задачи:**

- изучить литературу о здоровьесберегающих технологиях;

- посетить уроки коллег и поучаствовать в обмене опытом;

- проводить самоанализ и самооценку собственных уроков;

-обучить жизненно важным навыкам;

- формировать у школьников навыков ответственного поведения;

- воспитать здоровый образ жизни.

**Перечень вопросов по самообразованию:**

- сущность понятия «здоровьесберегающие технологии» и условия успешного внедрения здоровьесберегающих технологий;

- СанПины;

- методы и приёмы здоровьесберагающих технологий;

- комплексный подход к внедрению здоровьесберегающих технологий .

**Предполагаемый результат:**

Овладение здоровьесберегающими технологиями на уровне образовательного процесса.

Повышение качества обучения через повышение качества урока.

**Здоровый образ жизни**

Наша школа 4 год работает над проблемой «Мы за здоровый образ жизни».Работу над этой проблемой я провожу через уроки, классные часы ,воспитательные мероприятия знание принципов здорового образа жизни ,формировать убеждение о необходимости сохранения здоровья. Здоровье – это такое состояние организма ,при котором правильно ,нормально взаимодействуют всего органы .Дети знакомятся с правилами здорового образа жизни, учатся их применять на практике в чём им помогают родители и учителя в школе. Мы выяснили :что значит здоровый человек? Как он должен выглядеть?

Подводим итог: 5 признаков здорового человека :редко болеет, имеет чистую кожу, красивые волосы; хороший сон ;может ,не задыхаясь пробежать большое расстояние ;если заболеет ,то быстро поправится.

Как же стать здоровым человеком? От чего зависит наше здоровье :от папы с мамой , врачей или нас самих? Дети знакомятся со строением тела человека на уроках окружающего мира, правилах гигиены, учатся правильному питанию, соблюдению режима дня ,вредных привычках ,правилах закаливания ,узнают о пользе физической культуры труда и правилах отдыха .Уже в 1 классе дети знакомятся с правилами : как сидеть за школьной партой (ноги должны быть на полу или специальной подставке),каким должно быть расстояние от глаз до тетради(надо поставить руку ,согнутую в локте на стол, кончиками указательного и среднего пальца коснуться виска -это правильное расстояние); между краем стола и грудью должен проходить кулак .

На многих уроках учащимся приходится много писать. Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха ,мышцы туловища ,особенно спины ,о также мышцы кисти .На уроках стараюсь проводить физкультминутки (через 20-25 минут от начала урока),а в первом классе несколько за урок. Упражнения подбираются для разных групп мышц .

По мнению Н.Амосова , «…чтобы быть здоровым ,нужны собственные усилия ,постоянные и значительные .Заменить их нельзя ничем».Какая наука поможет раскрыть перед учеником направление «собственных усилий»?.Такой наукой может выступать валеология – наука о формировании ,сохранении и укреплении здоровья .

Существует более ста определений здоровья. Общепринятым считается то, что было дано в 1948 г.всемирной организацией здравоохранения :здоровье – это состояние полного физического ,душевного и социального благополучия ,а не отсутствие болезней и физических недостатков .

Спустя более полувека после появления этой формулировки можно с горечью констатировать .что жители России не обладают таким благополучием .Здоровье учащихся ухудшается из года в год.

Здоровье на 50 % зависит от образа жизни .Жизнь учащихся всецело связана со школой ,поэтому именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше ,чем врач. Ученик ,которому тяжело в школе ,каждодневно оставляет в её стенах частичку своего здоровья .Поэтому необходимо повысить интерес е учёбе ,который является индикатором влияния на здоровье .**Где есть интерес, там отсутствует стресс.**

Если мы научим учащихся с раннего возраста ценить ,беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни ,то можно надеяться ,что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно ,интеллектуально ,духовно ,но и физически .

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса в современной школе является **урок.** Он в наибольшей степени определяет как позитивные ,так и негативные влияния образовательной среды на здоровье детей .Сохранение здоровья должно происходить без ущерба для решения учебных ,воспитательных и развивающих задач урока .Более того валеологизация урока должна способствовать общему повышению эффективности обучения . Включение валеологической задачи в урок на способы достижения цели вводит ограничения на способы достижения его цели .Сама же задача подразумевает выбор средств и форм обучения ,которые не вредят физическому и духовному здоровью .

Самостоятельное значение должно придаваться поддержанию оптимального функционального состояния учителя и учащихся ,на которое ,как известно влияют не только темп, ритм, урока, длительность и трудность видов учебной деятельности ,но и общее эмоциональное состояние ,мотивация участников образовательного процесса .

Как помочь детям ,как сделать так .чтобы они начали жить активной ,полноценной и интересной жизнью ?Как сделать так .чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость ? Есть ли выход из создавшейся ситуации ?.Безусловно .В нашей стране есть педагогические технологии ,которые убедительно доказывают ,что без врачебного вмешательства ,только педагогическими средствами можно противостоять школьным формам патологии.

Для этого необходимо :

* соблюдение санитарно –гигиенических условий проведения урока (проветривание ,чистота, освещённость ;
* валеологически целесообразное включение в урок позитивного настроя на урок ;
* выбор адекватных возрасту форм и методов ведения урока ;
* выбор темпа и ритма урока (темп урока зависит от интенсивности умственной работоспособности учащихся класса, чередования напряжения и отдыха );
* регламентация длительности основных видов учебной деятельности (соблюдение норм непрерывного письма ,чтения ,объёма диктантов ,нормы работы с компьютером );
* смена видов деятельности на уроке ;
* формирование положительной мотивации к учебной деятельности и стимулирование познавательного интереса (началом активной мыслительной деятельности должно быть не принуждение .а желание );
* привлечение возможно большего числа органов чувств учащихся : слуха, зрения ,осязания, обоняния (многоканальность поступления информации обеспечивает лучшую активность мозга );
* создание условий для творчества в учебной деятельности (творчество является одним из важнейших факторов сохранения здоровья ,так как это способ удовлетворения базовых способностей учащихся );
* включение в процесс познания эмоционально –чувственной сферы (информация ,окрашенная эмоциями ,лучше запоминается);
* дифференциация и индивидуализация процесса обучения в зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья учащихся (в первую очередь должны учитываться особенности нервной системы )
* создание на уроке ситуации ,стимулирующей поисковую активность (ученик должен чётко знать .что если он выполнит задание в полном объёме и рекомендуемым способом ,то его ответ будет успешным );
* диагностика начальных стадий утомления учащихся ,снятие напряжения от статической позы ,профилактика нарушения осанки и зрения (проведение физкультминуток не только в игровой форме ,но и разгрузкой тех систем органов ребёнка ,которые наиболее напряжены на уроке) ;
* психологическая атмосфера урока ,стиль общения учителя (поддержание позитивной психологической атмосферы урока ,выбор демократического стиля педагогического взаимодействия ).

*Выполнять данные правила помогают современные здоровьесберегающие технологии ,новые образовательно –*оздоровительные программы для младшего школьного возраста .

Учитель должен не только строить свой учебный процесс с учётом возраста ,пола, специфики развития организма ,физиологических и психологических процессов ,но и использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности .

Автор одной из методик здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания ,руководитель отдела сенсорных систем Института медицинских проблем Севера профессор В.Ф.Базарный ,считает необходимым вернуть «движущийся мир» в школы. Вместо традиционноной сгорбленной сидячей позы –режим меняющихся поз ,когда можно ,стоя за конторкой и сидя на стуле ,работать в течение урока ,включение в урок динамических пауз с активизацией рецепторов стопы ног (индивидуальные коврики для ног ,тропа здоровья ).Особенное внимание В.Ф Базарный уделяет зрению .Он отмечает ,что в возрасте шести –семи лет орган зрения находиться в стадии интенсивного развития .Главная его особенность –наличие так называемой дальнозоркой рефракции. Наиболее физиологическая нагрузка для глаз –рассматривание удалённых предметов .В наших школах дети большую часть работают с книгой ,тетрадью на близких от глаз расстояниях .Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения ,позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость ,т.е. психологическая атмосфера урока ,глаз адаптируется к работе на близких дистанциях и теряет способность к чёткому видению вдаль. Профессор предлагает выход их создавшейся ситуации в приёмах ,которые позволяют расширить зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.

Один из приёмов заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала .Каждый ученик во время классных занятий находиться строго на своей рабочей дистанции ,на расстоянии ,с которого он может различить буквы ,равные высоте 1 см, продолжительность таких пауз в течение учебного часа должна составлять не менее 8-10 минут ,эту работу целесообразно чередовать с занятиями на близком расстоянии .

Следующий способ расширения зрительно-двигательной активности –проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве классной комнаты ориентиров .Физкультурные минутки выполняют через 10-15 минут напряжённого зрительного труда на близких расстояниях ,для этого используют такие приёмы :

1.Высоко на крестовинах или стенах классной комнаты развешиваются мелкие сюжетные (или предметные )картинки размером не более 3-5 см, карточки с буквами ,слогами, словами (размер букв 1см) и т.д. учащиеся встают и отыскивают глазами местоположение той или иной картинки .

2.Использование траекторий ,по которым учащиеся «бегают» глазами .

Существует множество методических приёмов ,способствующих здоровьесбережению,но педагоги продолжают искать новые способы ,как увлечь учащихся работой по формированию здорового образа жизни ,по сохранению и укреплению здоровья .

В работе можно использовать следующие тренажоры, которые можно сделать вместе с детьми дома .

Самое простое пособие **палочка-выручалочка**. Она проста в изготовлении ,но многранна в использовании .Палочку можно перебирать пальчиками одной руки от одного конца до другого ,катать ладонями ,удерживать в равновесии на голове ,ладошке .С ней можно прыгать ,зажав между коленями ,развитие мелкой моторики рук является основой для овладения первоклассниками письмом. Кроме того развитие мышц руки тесно связано с развитием мышления и речи детей, поэтому учителя широко используют пальчиковую гимнастику .Пальчиковую гимнастику с палочкой –выручалочкой целесообразно выполнять не на одном уроке , а на нескольких .Повторение упражнений поддерживает мышцы и эмоции в тонусе ,что положительно влияет на обменные процессы ,что очень важно в период формирования детского организма .Выполнение этой гимнастики позволяет :

* обрести эластичность мышц и повысить подвижность суставов ;
* создать возможность для тренинга частой ,последовательной ,современной переключаемости движений ,т.е.согласованной координированности ;
* воспитывать навык удержания позы;
* учиться играя, что вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности .

на уроке мы делаем тренажёр для пальчиков ,который состоит из листа бумаги и произвольно приклеенных и делаем тренажёр для пальчиков ,который состоит из листа бумаги и произвольно приклеенных и разноцветных кружков ,по ним в процессе гимнастики бегают пальцы .

Существенную помощь в улучшении самочувствия оказывают массаж и самомассаж , особенно полезно воздействовать на активные точки стопы, так как здесь находится проекция всех частей тела .

С этой целью можно изготовить тренажёр для массажа стоп .

Для тренировки глаз можно изготовить разнообразные зрительные тренажёры ,также можно использовать комплекс упражнений для укрепления мышц глаз .

**Упражнение «Страх»**

И. п. -сидя .Крепко зажмурить глаза на 3-5 с ,затем открыть глаза,3-5 с. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение «Удивление»**

И. п. – сидя .Быстро моргать в течение 2-3 мин.

**Упражнение «Председатель»**

И.п. – стоя .Смотреть прямо перед собой 2-3 с,поставить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см , перевести взгляд на конец пальца €на него 3-5 с на расстоянии 25 см. Опустить руку .Повторить 6-8 раз .

**Упражнение «Электричка»**

И. п. –стоя . Вытянуть руку вперёд .Смотреть на конец пальца вытянутой руки ,расположенной по средней линии лица ,медленно приближать палец ,не сводя с него глаз до тех пор ,пока палец не начнёт двоиться .Повторить 6-8 раз.

Для дыхательной гимнастики можно изготовить такие тренажёры .

Вертушка .выполненная из бумаги и прикреплённая к тонкой проволоке ,и машинка ,изготовленная методом оригами ,которая легко скользит по парте ,если подуть на задний бампер .На перемене учащиеся с удовольствием соревнуються ,чья машинка уедет дальше.

Стоит уделять внимание и релаксации –расслаблению организма через дыхание (особенно при нервных состояниях ):

10 глубоких выдохов и вдохов в соотношении : 1 –вдох; 1-2-3-4 –задержка дыхания ; 1-2 выдох.

Сейчас в школьном расписании предмету «физическая культура» отводится 3 урока .Это неплохо , но всё -таки недостаточно для прочного усвоения и формирования двигательных навыков ,необходимых учащимся для полноценного развития .Поэтому педагог всегда должен помнить о необходимости проведения во время уроков физкультминуток ,динамических пауз и подвижных игр на перемене .И хотя считается ,что основная школы дать учащимся необходимые знания ,умения ,навыки ,не менее важная задача –сохранить при этом их здоровье .Принцип « Не навреди !» должен стать принципом не только деятельности врачей ,но и педагогов В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос:

« Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И.Пирогов, « всё будущее жизни находится в руках школы… прямое назначение школы, примиренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему»1.

В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В.Ф.Базарного, включающая в себя:

1(Школа и жизнь// Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1985.- с.202.)

основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, использование

конторок, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление.

В.Ф.Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиологоздравоохранительных проблем обучения, провёл обследование полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Выяснилось, что 2/3 детей склоняли голову над столом значительно ниже допустимого предела ( расстояние « глаза-тетрадь-книга» составляло 20 см и меньше). В практике учитель планирует и учитывает умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты

( работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьников.

Изучив методику В.Ф.Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт разработки настольной конторки, установленной на стандартный стол.

В.Ф.Базарный называет ещё одну из биологических предпосылок нормального развития – это пространство. Пространство, говорит он,- это высшая свобода моторики. В Тибетской медицине, например, пространству отведена главная роль в развитии человека. А что мы делаем? Мы заключаем детей с 6-7 лет в бетонные тупики. И ещё в 30- сантиметровые книжные тупики. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Не говоря уже о чёрно-белой палитре большинства наших книг. А мозг человека, и в первую очередь ребёнка, настроен на многоцветье. Сильное впечатление производит на меня идея В.Ф.Базарного об **экологическом букваре** – это натянутое на стену полотно (2 Х 3 м). На нём изображается сельский пейзаж: река, уходящая за горизонт, берёза, вдали – село. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года - осень, зима, весна, лето. Жалко что у нас нет места в классе для изготовления такого пособия.

А как же использовать зрительно- пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров (раньше нам запрещали его использовать). Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц.

Способствует расширению зрительно- двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

**Какие же ориентиры я использую на уроках?**

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. ( Рис. 1 )

Рис. 1

2.**Офтальмотренажёр**. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветовые вспышки.

3. **«Весёлые человечки».** На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

4. **Специальный тренаж**, расположенный на потолке класса.( см: журнал «Начальная школа», 1990.-№6.-с. 91).

5.**Бумажные офтальмотренажёры**. Например, на доске расставлены:

1) **Пирамидки** (рис.2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

Рис. 2

2) **Тарелки** с разноцветными кружками (рис.3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

Рис 3) **Коврик** (рис.4 ). Задания: составь узор по своему замыслу ( каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) **Подушки** ( задания те же, что и с « тарелками» ).

5) **Витражи** в домике ( задания аналогичные, что и с

« ковриком».

6) **Цветовые карточки**, цветовое табло на магнитном моделеграфе (рис.5).

Рис. 4

41

50

25

Рис. 5

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

**чёрный** – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

**1. Упражнения для детей с избыточным весом.**

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

**2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

**3. Упражнения для улучшения осанки.**

1) и.п.- о.с. 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.

**4. 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»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

***«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.

**5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

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

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

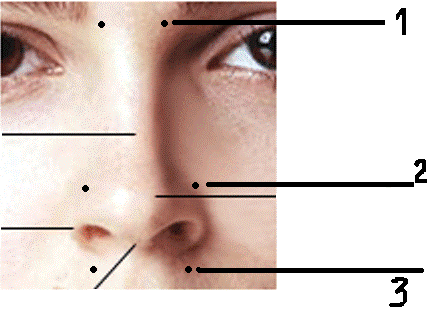
руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

точки на лице ( №1, №2,№3 ),

при головных болях рекомендуется

массировать височную область .

**6. 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) «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.)

3) «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.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

**7. 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:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* 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.

**8. Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей.** ( В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто

«пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках **сенсорного круга**.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. **«Цветок здоровья»**

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло- зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

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

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

**Русский язык**

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!

- Я могу быть здоровым!

- Я буду здоровым!

Вставка 2. Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

Или такой текст:

«Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

Вставка 3. Разбор слова по составу.

Пясть- пястные кости- запястье.

Перст – персты – перстень -перстенёк.

Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пяльцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».

Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. « Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» ( А.С. Пушкин )

Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.

Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово

«заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

Вставка 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

« Колобок».

Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

« Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

**Математика**

Вставка 1. Задачи по анатомии.

Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

Вопрос 1 : На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?

Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90.

- Куда деваются эти кости?

- Они срастаются.

Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого.

Ответ: 350 – 260 = 90. При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.

Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?

Ответ: 350 – 260 = 90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

Задача 2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: в 2 раза.

- Картофель « в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

**Окружающий мир**

Вставка 1. Лекарственные растения твоего края.

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.

Вставка 2. К теме « Введение». Природа и человек.

- Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников.

Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающих в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

* выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
* правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз);
* применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
* создать специальную образовательную прогромму факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;
* соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы . А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». Литература***

* 1. ***Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.***
  2. ***Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.***
  3. ***Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы.***

***Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.***

* 1. ***Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.***
  2. ***Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград:***

***Учитель. 2005.***

* 1. ***«Энциклопедический словарь русской цивилизации», М., 2000.***