“С ним ничего не страшно, никакие испытания. Его потерять – значит потерять все,

без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом

окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо,

а между тем удержать его так трудно. “

В. Вересаев

В течение 20 лет работаю над методической проблемой: «Здоровьесберегающие технологии и их реализация на уроках в начальной школе».

**Целью** своей работы как учителя ставлю: организация образования и воспитания на основе здоровьесберегающих технологий как фактор формирования познавательной активности и самостоятельности младшего школьника.

Сохранение жизни, здоровья и развитие детей – основное направление организации учебно-воспитательного процесса.

Обеспечить качество образования и сохранить при этом здоровье детей – важнейшая задача школы. Нет ничего более важного, чем здоровье наших детей, ведь они — будущее России.

Заниматься сохранением здоровья, а тем более его формированием и развитием – глобальная проблема и очень трудная задача, поэтому она и очень важная. Ведь вся жизнь человека: его успешность, его удовлетворённость, результативность во многом зависит от здоровья .Никто не сомневается, что именно сохранённое здоровье позволит человеку быть свободным и успешным.

Проблема достижения и удержания высоких качественных результатов прямо связана с освоением новых образовательных технологий. В центре внимания здоровьесберегающих технологий находится ученик, вокруг которого непрерывной взаимосвязанной цепочкой: классные руководители, педагоги, родители, медицинские работники ,психолог и другие заинтересованные лица и службы.

Важнейшее условие моей деятельности – применение в своей практике здоровьесберегающих технологий. Предпочтение отдаю методике В.Ф. Базарного, который разработал программу “ здоровье, гармонично раскрепощённое развитие детей в учебно-познавательном процессе”,предусматривающую системный подход к развитию ребёнка. Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровьеразвивающих педагогических технологий. Его разработки признаны научным открытием, защищены патентами, одобрены Минздравом, утверждены Правительством, дают гарантированный результат улучшения и повышения уровня успеваемости и эффективности учебного процесса

Формирование у школьников навыков здорового образа жизни - основное направление учебно-воспитательного процесса. Организация физического воспитания, спортивных соревнований, дней здоровья, летнего оздоровительного лагеря, способствует сохранению здоровья, профилактике вредных привычек. В своей работе считаю главным – сохранение индивидуальности ребенка, создание условий для его самовыражения. Эта задача решается посредством дифференцированного обучения, которое учитывает темп деятельности школьника, уровень его обученности, сформированность умений и навыков. Одним из условий решения этой задачи является внедрение в образовательный процесс новых педагогических технологий. В своей деятельности я применяю как традиционные, так и инновационные технологии, направленные на здоровьесберегающую организацию учебного процесса. Здоровый урок – это тот урок, в рамках которого удается активно управлять работоспособностью учащихся. Удерживая её на индивидуально-высоком уровне. Здоровый урок – это тот урок, плотность которого задается эффективностью предшествующего отдыха, урок, который сохраняет желание учащихся работать дальше. Здоровый урок – это тот урок, который не научает, а развивает. Создать такой урок и учить каждого в соответствии с его природными возможностями очень сложно. Постоянно приходится искать материал, соответствующий целям урока, способствующий снятию усталости, создавать комфортные условия для учебной деятельности и следовать принципу природосообразности: не научать, а развивать.

При подготовке к уроку стараюсь чередовать разные виды деятельности. Работа на уроках проходит в режиме динамических поз. Уроки начинаю с эмоционального настроя, в которые включаю стихи, музыку. Подачу нового материала организую так, чтобы обеспечить активную аналитико-синтетическую деятельность. Новую информацию преподношу таким образом, чтобы она вызывала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость. Учебный материал увязываю с уже известными данными, с прошлым опытом.

При выборе формы урока продумываю все упражнения для того, чтобы не допустить перенапряжения мышц туловища и глазодвигательных мышц. Учебный материал распределяю в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся, осуществляю дифференцированный подход.

Первые 3-5 минут – это фаза вхождения в урок. Поэтому нагрузку даю небольшую. Период устойчивой оптимальной работоспособности 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, провожу закрепление нового материала, обращаю внимание на главные моменты пройденной темы. Обязательно провожу валеологические паузы на 10-15-25-30 минутах. Средняя продолжительность таких пауз составляет 30-60 секунд. Физические упражнения являются небольшой паузой в процессе обучения и положительно влияют на умственную работоспособность детей, поэтому их провожу обязательно

**Критерии здоровьесохраняющего урока:**

* Двигательная активность.
* Сенсорно-разнообразная среда.
* Развитие мелкой моторики руки.
* Работоспособность.
* Дифференциация.
* Эмоциональный фон.

Ребенок нормально растет, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе. Для решения этих задач вместо традиционной сгорбленной сидячей позы использую режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение урока. Кроме того, использование конторок позволяет решить и такую проблему, как соответствие школьной мебели росту учащихся. Настольную конторку с меняющейся высотой рабочей поверхности устанавливаем на стол стандартного размера. Размеры конторки соответствуют примерно ½ ширине стола. Это позволяет устанавливать ее на стол с той целью, чтобы один из учеников в процессе урока стоя работал за конторкой, а второй сидел за свободной половиной стола. Режим продолжительности стояния – сидения в настоящий момент дети отрабатывают сами. В 1 классе при помощи игрушек я подаю условный сигнал, и ребята меняются местами. Опыт показал, что по мере привыкания к такому режиму у многих детей возникает потребность ко все более продолжительному стоянию. В зависимости от характера урока это может происходить до трех раз при продолжительности каждого стояния от 3 до 7 минут. Кроме того, прямостояние использую, когда дети слушают мое объяснение или отвечающего ученика. Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка.

Для периодической активизации чувства общей, в том числе зрительной, координации использую в своей работе специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий

Для снижения зрительного утомления использую 4 вертушки (крестовины), подвешенные шнурами к потолку. Крестовины располагаются в 4 углах классной комнаты. На уроках к вертушкам прикрепляем различные демонстрационные пособия по всем предметам.

Вот малыш сидит за домашними заданиями, а мы следим, чтобы он сидел прямо и не отвлекался. Не разумней ли пойти по другому пути?

Каждые 15-20минут работы чередовать с простыми гимнастическими упражнениями, которые помогут снять утомление и дадут заряд свежих сил.

На чём базируется убеждённость, что несколько минут активных физических упражнений будут способствовать восстановлению работоспособности? А не будет ли перерыв нарушать собранность и настрой на работу?

Замечено, что дети 6-10 лет не могут сохранять внимание, сосредоточенность длительное время – обычно их едва хватает на 15-20 минут. Так что перерыв будет вполне естественным. Что же касается восстановления умственных сил под влиянием мышечной нагрузки, то этот факт известен ещё с начала века. Работоспособность восстанавливаемости быстрее не во время пассивного отдыха, а при активном переключении нагрузки с одних групп мышц на другие. Ученик прилежно писал и у него устали рука и те мышцы, которые позволяют ребёнку удерживать рабочую позу, то снять напряжение помогут специальные упражнения.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. Начать нужно с упражнений, выполнение которых не потребует особого внимания ребёнка: они должны быть доступны с первого показа рисунка или демонстрации их взрослыми. Количество повторений 4-6раз.

"ДРАКОН".

Исходное положение – основная стойка. На счёт "раз-два" – руки через стороны вверх-наружу, пальцы раскрыты, подняться на носки, сделать вдох. На счёт "три-четыре" опуститься на всю ступню, руки расслабить и через стороны опустить вниз, сделать выдох, вернуться в исходное положение.

"ПРУЖИНКА".

Исходное положение – основная стойка. На счёт "раз-два-три" – пружинистые приседания, руки вперёд, спина прямая. На счёт "четыре" – исходное положение.

"ВОЛНА".

Исходное положение – основная стойка. На счёт "раз" прогнуться в грудной части, полуприсед. На счёт "два" выпрямиться, руки к плечам. На счёт "три-четыре" руки уронить вниз, спинку округлить, сделать активный выдох.

ФИЗКУЛЬТПАУЗА.

Следующие упражнения – один из возможных комплексов для проведения физкультурной паузы. Начинать можно с пяти-шести упражнений. Количество повторений каждого постепенно возрастает от шести - восьми до десяти - двенадцати раз. Сложные для выполнения упражнения следует на первых порах упрощать, облегчать. И наоборот, по мере овладения их можно видоизменять, усложняя. Это позволит сохранить интерес к занятиям. Если в доме есть простейшие приспособления для занятий физическими упражнениями (перекладина, эспандер),то и их можно использовать.

"ВЕНТИЛЯТОР". Исходное положение - основная стойка. Большие боковые круги назад и вперёд. Руки прямые, но без напряжения. Выполнить четыре круга в одном направление, затем четыре - в другом. Упражнение можно усложнить подниманием на носки в момент, когда руки идут вверх.

"УГОЛ".

Исходное положение – сидя на стуле, упереться руками сзади. На счёт "раз" поднять согнутые ноги, на счёт "два" ноги выпрямить. Основная нагрузка в этом упражнении приходиться на мышцы брюшного пресса. Она регулируется в зависимости от исходного положения: чем ближе сесть к краю, тем труднее и наоборот: чем глубже сесть, тем меньше нагрузка, тем легче выполнить упражнение.

"ПИСТОЛЕТ".

Исходное положение – стойка руки на пояс. На счёт "раз - два" присесть на правой ноге, левая прямая вперёд, руки вперёд; на счёт "три - четыре" вернуться в исходное положение. На первых порах упражнение можно выполнять у опоры (стол, шкаф, стена).

Эти упражнения и многие другие могут стать частью общего здорового режима, который должны создать для ребёнка в семье. Ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. Во время уроков использую разного рода физкультпаузы:

"БУРАТИНО".

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

"ВЕТЕР".

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качаясь то в одну , то в другую сторону. На слова "тише, тише " дети приседают , на " выше, выше" - выпрямляются.)

"МАТЕМАТИЧЕСКАЯ".

Раз - подняться, потянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - за парту сесть опять.

ФИЗМИНУТКА - ИГРА

"Не ошибись, пожалуйста".

- Я буду подавать команды, но выполнять их надо только тогда, когда я назову слово - "пожалуйста":

1.Встаньте, пожалуйста!

2.Поднимите руки.

3.Будьте добры, похлопайте.

4.Потопайте, попрыгайте, пожалуйста.

5.Тихонько сядьте.

6.Тихонько сядьте, пожалуйста.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ.

"ПАЛЬЧИКИ В ЛЕСУ".

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять.  Вышли пальчики гулять.  Этот пальчик гриб нашёл.  Этот пальчик чистить стал.  Этот резал,  Этот ел,  Ну, а этот лишь глядел! | Ребёнок держит перед собой левую руку ладонью к себе.  Загибает мизинец.  Загибает безымянный палец.  Загибает средний палец.  Загибает указательный палец.  Загибает большой палец. |

Один из наиболее эффективных методов активизации детей - ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СМЕНА ПОЗ, в частности перевод их из позы сидя в позу стоя.

ПРОСТРАНСТВО, говорит В.Ф.Базарный, - это высшая свобода моторики. 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. А как же использовать зрительно - пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Используются деревянные планки, подвешенные к люстре в четырёх углах класса. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров. Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц. Способствуют расширению зрительно - двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10 – 15 минут напряжённого зрительного труда.

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."Весёлые человечки". На карточках, которые показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка.

3.Специальный тренажёр, расположенный на потолке класса. 4.Упражнения для тренировки мышц глаз. Некоторые элементы этой гимнастики.

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по три раза в каждую сторону. - Медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот. Повторить три раза.

- Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить три раза. - Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить всё упражнение в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открыты, но ладони неплотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет. Все виды названных приёмов чередовать как можно чаще. Помимо этого необходимо проводить активные перемены. Они помогают сплотить коллектив, изменить статус детей в коллективе. Ни для кого не секрет, что дети, имеющие достижения в спорте или на уроках физкультуры, не всегда так успешны в учёбе. Возможность для таких ребят провести активную переменку, показать свои умения способствует формированию иного мнения педагога о них и их возможностях, помогает им быстрее войти в коллектив. И такие перемены повышают работоспособность и активность учащихся на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость. Упражнения, психологическое назначение которых - развитие наблюдательности, умения понимать друг друга без слов, умения общаться, сопереживать и помогать друг другу.

"БЛИЗНЕЦЫ."

Дети встают между партами, кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды: - присесть;

- встать;

- встать на пальчики;

- наклониться влево;

- наклониться вправо;

- прогнуться назад;

- постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене;

- постоять на левой ноге, согнув правую в колене;

"КЛОУНЫ".

Дети свободно стоят между партами. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- брови свести и развести;

- глаза прищурить, затем широко открыть;

- губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать;

- шею максимально вытянуть, затем опустить;

- плечи максимально свести и развести;

- руками обнять себя, погладить и пожелать себе успехов в учёбе. Упражнения выполняются один – два раза.

Веду постоянную работу по профилактике плоскостопия. Ребята моего класса занимаются в носочках на специальных ковриках, пьют очищенную воду.Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Главная его особенность – наличие так называемой дальнозоркой рефракции. Наиболее физиологическая нагрузка для такого глаза – рассматривание удаленных объектов. Что же получается на практике? Большую часть времени дети работают с книгой, тетрадью на близком от глаз расстоянии. Такие нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость, то есть глаз адаптируется к работе на близких дистанциях и теряет способность к четкому видению вдаль.

Выход из создавшейся ситуации вижу в расширении зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока. Достичь этого можно при помощи некоторых приемов. Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). Для этого использую в своей работе экологический букварь. Это картина на баннере размером 2 x 3.В зависимости от темы урока меня накладной материал. Считаю, что данное пособие позволяет работать в режиме дальних горизонтов.

Считая, что мотивация - гарант познавательной деятельности, выделила следующие элементы познавательной деятельности: интерес и радость; потребности (биологические и самоактуализации); предоставление свободы выбора, максимально возможное снятие внешнего контроля; минимизация применения наказаний за результаты обучения.

В своей работе я опираюсь на следующие заповеди:

1.Не снабжайте детей готовыми формулами, формулы – пустота, обогатите их образами и рисунками, на которых видны связующие связи.

2. Не отягощайте детей мертвым грузом фактов, обучите их приемам и способам, которые помогут им постигать.

3. Не судите о способностях по легкости усвоения. Успешнее и дальше идет тот, кто мучительно преодолевает себя и препятствия. Любовь к познанию - вот главное мерило.

4.Не учите их, что польза - главное. Главное - возрастание в человеке человеческого.

Я считаю, что каждый ребёнок – это звездочка, которую нужно уметь зажечь. Моя цель как учителя – дать ребёнку знания, а как классного руководителя – рассмотреть и разжечь ту особую природную способность, которой обладает ребенок, не дать ей угаснуть. Я стараюсь донести до ребёнка нужность, важность и полезность занятия тем, что так хорошо получалось с детства и может получаться значительно лучше, если за помощью обратиться ещё и к педагогам дополнительного образования. Вместе мы сделаем наших детей более умными, талантливыми и научим занимать активную жизненную позицию.

На своих уроках я активно внедряю новые приемы и технологии. Активно использую на практике компьютерные технологии. Несомненно, что работа с компьютером вызывает у детей повышенный интерес и усиливает мотивацию обучения. Использование компьютерных технологий создает возможности доступа к большим массивам ранее недоступной современной, свежей информации, осуществления «диалога» с источником знаний. А сочетание цвета, мультипликации, музыки, звуковой речи, динамических моделей расширяет возможности представления учебной информации.

Кроме этого для учеников созданы портфолио. В них заносятся учебные достижения ученика по предмету.

В 2013 учебном году на базе нашей школы принимала участие в РМО заучей,а также принимала участие в конференции,которая проходила в городе Ростове –на- Дону по проблеме “ **Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве начальной школы”.**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования основная образовательная программа начального образования реализуется нашим образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Одним из направлений внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное.

Занятия спортивно-оздоровительного направления включает в себя подвижные игры , занятия танцами, утреннюю зарядку, физкультминутки на уроках, организацию активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе ,

занятия с психологом в клубе “Тропинка к своему Я”, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия, такие, как школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья.

Практика показывает, что уникальная в своём роде методика позволяет учиться и обучать, не теряя здоровье. А это самое главное, что есть у человека. Недаром народная мудрость гласит: « Здоровый человек-это счастливый человек. Здоров будешь, всё добудешь.»