**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Морозова Т. В.,**

**учитель начальных классов**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №23 с углубленным изучением отдельных предметов» Ново - Савиновского района, г. Казани**

 Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым".

Ж.-Ж. Руссо

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач страны.На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биологических, экологических, экономических, социальных и т.п.Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

 Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Поэтому первое, на что я обращаю внимание, - это составление расписания уроков. В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока.

 При подготовке любого урока оцениваю качество и эффективность урока с точки зрения сохранения здоровья. На уроках русского языка и чтения знакомлю учащихся с правилами культуры чтения и письма, формирую гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение тетради, учебника) в ходе урока использую стихи, пословицы, поговорки валеологической направленности. На уроках окружающего мира даю практические задания: измерить температуру воздуха в классе с помощью термометра и соотнести с нормами, правильно организовать свой режим дня. На уроках технологии знакомлю с правилами безопасности на уроках. Повысился рост мотивации к изучаемым предметам. Отношение к учебным предметам изменилось. На первом месте основные предметы, что говорит о заинтересованности и высокой мотивации к учению. Во время уроков регулярно провожу физкультминутки, игровые двигательные упражнения с салфетками, карандашом, ластиком, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз, осанки. Физкультурные минутки провожу на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Обеспечиваю позитивный эмоциональный настрой. На уроках русского языка школьник, как правило, пишет не рукой, а всем «телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии напряжения, поэтому я организую такие упражнения на снятие общего локального утомления. («Скульптура»), упражнения для кистей рук («Разотру ладошки», «Ловкий карандаш», самомассаж пальцев рук). Преобладающий вид деятельности на уроке - чтение. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому расширяю зрительно - пространственную активность и использую на уроках гимнастику для глаз («Буратино», «Часики», рисование носом). На уроке ученики также много слушают и говорят. Работа со слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном этапе урока использую гимнастику для слуха («Послушай тишину», «Массируем уши»). Для проведения оздоровительных минуток использую различные предметы и подручные средства, которые позволяют сделать их интересными и разнообразными. Оздоровительные минутки на уроке способствуют не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического здоровья. Дети больше общаются друг с другом, помогают и поддерживают друг друга, что влияет на изменение их коммуникативной культуры. Для профилактики простудных заболеваний провожу классные часы и беседы на темы профилактики простудных заболеваний. Приглашала врача (маму ученика) с беседами. Ребята делали проекты по теме: «Лекарственные растения - природная аптека». По формированию культуры здоровья учащихся использовала такие формы работы: классные часы («Береги глаз как алмаз»), беседы («Крепкие зубы - здоровью любы»), викторины («Что ты знаешь о привычках»), выставки рисунков, круглые столы («Мы хотим расти здоровыми»), игры-соревнования («Если хочешь быть здоров»). Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя я считаю работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок. Родители являются нашими первыми помощниками. Принимают участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях. В этом учебном году провели совместно с родителями соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья», был организован выезд за город.

 Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном и во внеурочном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

 Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М. Просвещение, 1999.

2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной

школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся Е.А. Менчинская. — М. :Вентана-Граф, 2008.