***Муниципальное общеобразовательное учреждение «Cредняя общеобразовательная школа п. Мирный»***

***Доклад***

***по теме***

***Здоровьесберегающие технологии в начальной школе***

***Выступление на секции РМО***

***учителей начальных классов***

***Учитель начальных классов***

***Буренок Ольга Николаевна***

***Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.***

 Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое значение. Это связано, прежде всего, с тем, что количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4 - 7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

 В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1.создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

2.творческий характер образовательного процесса.

3.обеспечение мотивации образовательной деятельности.

4.принцип целостности.

5.осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

6.рациональная организация двигательной активности.

7.обеспечение адекватного восстановления сил.

8.обеспечение прочного запоминания.

9.комплексная система закаливания детей.

 По результатам исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

-ухудшение состояния здоровья матерей;

-стрессы;

-дефицит двигательной активности;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- неполноценное питание;

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

 Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Таким образом, работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

 Поэтому в режим дня учащихся начальных классов были введены физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например физкультурные паузы представляют собой комплекс из 7-9 упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

 Большое оздоровительное значении в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Попыткой оздоровить учащихся, облегчить их пребывание в стенах школы явилось введение мною элементов здоровьесберегающих технологий, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны доктором медицинских наук, профессором Владимиром Филипповичем Базарным. Я хочу познакомить вас с некоторыми из этих приёмов:

 1. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения.

 2. Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 1 на 2 м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмёрка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте ( над доской, на боковой стене). По просьбе учителя дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя). При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки учитель прикрепляет изображение жёлтого листочка и предлагает проследить глазами , как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. А по ходу задания дети читают на плакате короткое стихотворение об осени.

 Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

 С этой же целью можно проводить мимические упражнение. Например, на карточках нарисованы лица клоунов с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Очень часто родители слышат от учителя: "Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!" Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо.

Ребёнок учится одним глазом, второй глаз - не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз?

Берём лист бумаги с вырезанным посредине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети - в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: "Послушай, как они тикают". Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому .(Пу., Лу.)

Что ещё даёт учителю и родителям выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям. Таких групп 8. Приведу пример:

\* Мальчики Пг.Лу. - очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко. Наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.

\* Мальчики Лг.Лу. - учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания - психоневротические.

\* Девочки Пг.Лу. - это группа риска по эндокринным заболеваниям. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.

 Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

\* Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

\* Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

\* Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

\* Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

\* Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

 К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматотерапию. Её мы используем при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используем бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

 Многое из перечисленного здесь приемлемо для применения в любой школе. Ведь здоровье должно быть и у детей ,и у учителей! Мы считаем, что здоровье- наше личное дело, и не чувствуем вины перед людьми, окружающими нас , за его утрату. А ведь от наших болезней страдают и близкие нам люди. Наверное, поэтому так необходимо ещё в начальном звене школы научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

 Я считаю, что внедрение в практику работы данных приёмов здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - сохраняет здоровье наших детей.

.