**МКОУ «АНДИЙСКАЯ СОШ №1» БОТЛИХСКОГО РАЙОНА РД**

 **ПО ТЕМЕ :**

**ПОДГОТОВИЛА ЗАГИРОВА ПАТИМАТ НАЗИРГАДЖИЕВНА,**

 **УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**.**

 **Доклад**

**из опыта работы на педагогическом совете по теме: "Здоровьесберегающие технологии в начальной школе "**

 Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

    Исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

За период обучения детей в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3, 9 до 12, 3%, с нервно-психическими расстройствами- с 5, 6 до 16, 4%, нарушением осанки - с 1, 9 до 16, 8%. Одна из самых частых патологий у школьников - нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

 А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

 Я работаю в начальной школе уже не один десяток лет и, проанализировав  показатели здоровья   моих  учеников, могу подтвердить выше сказанное. К нам приходит очень много детей с отклонением в состоянии здоровья, и выпускаем мы из школы  практически больных детей.  Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на детский организм.

      Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

      Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи, которые я ставлю в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости  учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

     -    формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

      Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. А некоторые  мои уроки полностью посвящены этой теме. Например, провожу уроки, разработанные в форме уроков – путешествий, сказок, викторин и т.д.  Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Ведь ни для кого не секрет, что, используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Уроки окружающего мира проходят в форме уроков – наблюдений: например - «Явления природы»,  уроков – практикумов: «Здоровая пища», Салат  « Крокодильчик», « Щи да каша – пищи наша»; уроков здоровья: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!», уроков-исследований: «Какой бывает вода?», уроков – поисков: «Зимующие птицы». На разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов я широко использую веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношений четверостиший. ( « Хомка, хомка, хомячок».) Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

  Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

•упражнения по формированию осанки,

•укреплению зрения,

•укрепления мышц рук,

•отдых позвоночника,

•упражнения для ног,

•потягивание,

•массаж области груди, лица, рук, ног,

•упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

 Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

     Вместе с детьми мы разработали специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки. Особенно нравятся детям электронные физминутки для глаз.

      Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

  Именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач, так как сможет научить детей сохранять и беречь свое здоровье.

**Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия – наша  главная задача.**

      Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

      *1.* *Утренняя зарядка.* В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

*2.* *Игровые перемены.* Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

*3. Дни здоровья.*  Здоровья для учеников первого класса, главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Темы таких уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым»  и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

      *4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».*  С  первоклассниками решила заняться этой проблемой на уроках проектной деятельности.

      В течение  этого времени дети работали над проблемой сохранения здоровья и вместе с родителями подготовили папки-портфолио: «Режим дня и здоровья», « Правила движения - знай как таблицу сложения!», «Уход за зубами»,   и т. д., оформили стенды на соответствующие темы. Уроки проводились с использованием компьютера, что особенно вызывало интерес детей к этим урокам.

  Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

      Здоровый  образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. (Презентация « Улыбка»)

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