**Здоровье школьников.  
Здоровьесберегающие технологии**

Автор статьи: Чередниченко Ирина Викторовна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 1 г. Ардона РСО-Алания.

В соответствии с [Законом РФ «Об образовании»](http://gimn3-prol.narod.ru/news.html) **здоровье школьников** относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Состояние здоровья участников образовательного процесса рассматривается как один из важнейших показателей эффективности образовательной программы школы и непременный фактор получения качественного образования. Ясно каждому, что никакие инновации не помогут, если нет здоровья. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Почему так происходит?

Современные **школьники** испытывают значительные нагрузки. С каждым годом усложняются общеобразовательные учебные программы, многие дети посещают спортивные секции, художественные или музыкальные школы. Ребенок проводит определенное время и за компьютером, и за столом. Детям не хватает времени на прогулки. Все это сказывается на **здоровье школьника**.

Главное, чему учит школа, - это как найти свое место в жизни. Какой смысл в знаниях, если человек не чувствует себя счастливым, не умеет ладить с людьми, не может подобрать себе дело по душе. Хороший педагог помогает ребенку именно в этом - преодолеть слабости и стать приспособленным к жизни человеком. Если ребенку не хватает чувства уверенности в своих силах, ему надо привить волю двигаться к поставленной цели. Здоровый школьник легче решает поставленные перед ним задачи.

Поэтому главная задача образования – построить учебный процесс так, чтобы сохранить здоровье школьников. Ведь здоровье – высшая человеческая ценность, как для общества, так и для индивида. Так как же помочь детям, как сделать так, чтобы они начали ценить, беречь и укреплять свое здоровье?

И я занялась поиском нетрадиционных путей решения этой актуальной проблемы. Изучив методики Смирнова Н.К., Селевко Г.К., Щурковой Н.Е, Амонашвили Ш.А, Дьяченко В.К. ,я поняла, что необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно лишь тогда, когда в учебный процесс включены здоровьесберегающие технологии. Я поставила перед собой цель: научить детей быть здоровыми душой и телом. Чтобы достичь, поставленную  перед собой, я применяю, в структуре урока, следующие элементы здоровьесберегающих технологий:  
санитарно гигиенические условия.   
оптимальный темп ведения урока;  
подача материала доступным рациональным способом;  
наглядность;  
смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);  
дифференцированный подход в обучении;

групповая работа, работа в парах;  
игра, игровые моменты;  
физкультминутки, динамические паузы;   
гимнастика;  
положительный эмоциональный настрой.

Сегодня я бы хотела остановиться на двух последних пунктах этого списка, т.к. я считаю, что это очень важные элементы здоровьесберегающих технологий. И хочу поделиться с вами своим небольшим опытом. А начну я, пожалуй, с разговора об эмоциональном здоровье учащихся. Термин «эмоциональное здоровье» был впервые применён Л.В. Тарабакиной (д.п.н., профессор) и определяется ей как составная часть психологического здоровья человека; эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания…»  
**Эмоции и здоровье** человека, между ними есть прямая связь.  Эмоциональное состояние человека непосредственно влияет на состояние его здоровья. Заключенная в эмоциях энергия может разрушать или восстанавливать организм.

Эмоции влияют на внутренние органы организма. Можно проследить четкую взаимосвязь каждого органа с видом эмоции. Причем это влияние может быть как положительным, так и отрицательным.

Для более четкого понимания влияния эмоций на органы, ниже приведен список основных эмоций и их связь с внутренними органами человека.

**Взаимосвязь эмоций и внутренних органов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Орган** | **Положительное состояние** | **Отрицательное состояние** |
| Легкие | Мужество, справедливость | Печаль |
| Почки | Спокойствие, бдительность | Страх |
| Печень | Доброта | Гнев |
| Сердце | Радость, уважение, искренность | Вспыльчивость, высокомерие, жестокость |
| Селезенка | Бесстрашие, открытость | Беспокойство |

Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а следовательно, сказываются на нашем здоровье. На мой взгляд, целесообразно основной целью в начальной школе, ставить именно становление эмоционального здоровья младшего школьника.

Чтобы детям было интересно, радостно от процесса обучения, следует придавать эмоциональную окраску урокам. Дети всегда ждут чего-то интересного, захватывающего, нового.

Для диагностики эмоционального состояния класса на всех этапах учебного занятия мы использовали «цветописи Лутошкина», основанные на зависимости между эмоциональным состоянием человека и его предпочтением в выборе определенной гаммы цветового спектра. Обучающимся предлагалось оценить цветом свое настроение. Полотно-фланелеграф вывешивался в классной комнате, рядом находилась корзиночка с набором разных геометрических фигур разных цветов, каждый из которых по методике Лутошкина обозначает определенное настроение. Дети, придя в класс, сразу же брали фигурку того цвета, какому соответствует настроение на данный момент. Это же действие повторялось после окончания уроков. Иногда учитель предлагал оформить полотно «настроением» перед контрольной работой, после зачета, после обсуждения какого-либо художественного произведения.

Все данные, полученные с помощью цветописи, переносились в цветоматрицу коллектива. Она дала возможность “увидеть” настроение коллектива, позволила оценить психологическую атмосферу коллектива, определить общий характер эмоциональных состояний учащихся, проследить за развитием настроений каждого ребенка. Замеры показали, что методика выполняет психотерапевтическую функцию: у детей появилась необходимость и потребность рассказать о своем настроении, поделиться тем, что на душе. Учитель сделал вывод о том, что в классном коллективе недостаточно благоприятный психологический климат, то есть имеются напряженные отношения.

Учителю, работающему в рамках развивающего обучении известно, что у детей повысится активность на уроке, если материал не будет преподнесен в готовом виде, а возникнет проблема, решение которой осуществят сами ученики. Исследование на любом уроке – яркий пример эмоциональной обеспеченности учебной деятельности.

Соревнование – явление, по существу, эмоциональное. Это не только вид деятельности, но и способ актуализации определенных эмоциональных состояний. Одна из удивительных особенностей соревновательной ситуации – мгновенный переход от эмоциональной взволнованности к стремлению действовать, добиваться.

На уроке математики мы предлагаем полет-соревнование «Кто быстрее долетит до объекта», «Посмотрим, кто это задание выполнит лучше (или быстрее), «Посмотрим, какая группа будет активнее» и т.п. «Ты сомневаешься, что можешь выполнить эту работу? Что ж - покажи, на что ты способен!» .

С таким же успехом были использованы с ребятами с низким и средним уровнем мотивации принцип внезапности, неожиданности. Это прием эмоциональной атаки на человека, своего рода сюрпризная ситуация. Используется классическое правило Аристотеля – мышление начинается с удивления.

• Спойте бодрую песенку, спляшите быстрый танец.  
• Набейте злостью шарик. (Надуйте шарик, завяжите и бросьте его в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.)  
• Обнимите кого-нибудь, физический контакт усиливает положительные эмоции, вы осознаете, что не одиноки во вселенной.

Семья является одним из важнейших факторов, влияющих на эмоциональную сферу ребенка. Одной из форм просветительской работы с родителями являются, конечно, родительские собрания. Тематика дальнейших родительских лекториев различна, например: «Эмоции и здоровье», « Мудрая Воспитательница-радость», «Питание вашего ребенка», «Влияние компьютера на психологическое здоровье» и т.д. Традиционными в нашей классе стали мероприятия: «Папа, мама, я – спортивная семья» и выезд на природу.

И еще я бы хотела остановиться на здоровьесберегающих технологиях - это дыхательная и пальчиковая гимнастики.

На своих уроках использую различные виды гимнастики: Пальчиковая и дыхательная гимнастики.

Так, пальчиковая гимнастика снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи. И я не только на уроках письма, развития речи, но и на уроках математики, чтения, труда и рисования наиболее часто использую следующие упражнения пальчиковой гимнастики:

***ЁЖИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ***

**Ёжик-ёжик, четверо ножек,**

**Бежит по дорожке, царапает ножки.**

**Повстречал ежонка еж: «Здравствуй, братец!**

**Как живешь?»**

*Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочередно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев.*

***ПТЕНЧИКИ***

**Улетела птица-мать малышам жучков искать.**

**Ждут малютки-птицы мамины гостинцы**

*Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо». Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде. Затем руки меняются.*

***БАБОЧКА***

**Бабочка-коробочка, улетай под облачко.**

**Там твои детки на березовой ветке.**

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

***На двери висит замок.***        Кто его открыть бы смог?  
        (Соединить пальцы рук в замок.)  
        Потянули…  
        (Пальцы сцеплены в замок,  
        дети тянут руки в стороны.)  
        Покрутили…  
        (Волнообразные движения кистями рук.)  
        Постучали…  
        (Пальцы сцеплены в замок,  
        дети стучат ладошками друг об дружку.)  
        И открыли!  
        (Пальцы разъединили.)

**Разминка для пальцев.**  
1) Вращение кистей.  
2) Сжимание, разжимание пальцев в кулак.  
3) Погладим котенка (поглаживающие движения рук).  
4) Кольцо (соединить большой и указательный пальцы).  
5) Ладонь – ребро – кулак.  
6) Расслабление (опустить руки вниз, встряхнуть их).

Упражнения дают паль­цам полноценный отдых, а весёлые стишки помогают ученикам снять моральное напряжение. Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчи­ковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ла­донях есть «активные точки», массаж которых положи­тельно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей. Дыхание - синоним жизни. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную работоспособность, провоцируя быстрое утомление. Именно поэтому дыхательные упражнения особенно необходимы для детей, ритмическое и успокаивающие дыхание способствует нормализации чувственно-эмоциальнальной сферы. В современной литературе достаточно много различных методик дыхательной гимнастики - А. Стрельниковой, А. Амосова, П. Иванова, дыхательная система йогов и др.

Дыхательные упражнения - это, прежде всего, упражнения для развития мускулатуры, участвующей в процессе дыхания. Дыхательные гимнастики улучшают умственную деятельность ребенка.

**Для того чтобы успокоить ребенка предложите ему встать, выправить** осанку и выполнить упражнение на восстановление дыхания. На счёт: "раз" - вдох, "два" - выдох, "три-четыре-пять" - задержка дыхания. Общее число вдохов и выдохов в минуту составит 12 раз - здоровый ритм дыхания. Повторив это упражнение 5-6 раз, ребенок успокоится, и будет готов к дальнейшей деятельности.

**Упр. 1**  Встать прямо, руки вдоль туловища. Сделать полный глубокий вдох.

Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно опуская руки - выдох. Проделать очистительное дыхание (глубокий вдох через нос, резкий выдох тремя - четырьмя выдохами через рот. 1 раз).

**Упр. 2**  Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро отвести руки как можно дальше назад, кисти в кулак, держать на уровне плеч, затем вернуться в и.п. (2-3 раза) С силой выдохнуть через рот. Проделать очистительное дыхание.

**Упр. 3** Встать прямо, вытянутые руки перед собой. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание. С силой выдохнуть через рот. Проделать очистительное дыхание.

Упр. 4 Встать прямо перед стеной, приложив к ней ладони. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Приблизить грудь к стене, держа свой вес на руках. Медленно отодвигаться от стены. С силой выдохнуть через рот. Проделать очистительное дыхание.

**“Дует ветер”**  Дуть в отверстие пузырька, чтобы получился свист (нижняя губа касается края горлышка, струя воздуха сильная).

*“****Свеча”***Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

***“Дышим носом”*** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

***“Ныряльщик****”* Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох

**Упражнение «Чудо-нос»**

После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание. Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.

Я считаю, что внедрение в практику работы данных приёмов здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - становление и сохранение эмоционального и физического здоровья наших детей. **Ведь, "У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть все."** – так гласит восточная мудрость. И я вам желаю, уважаемые коллеги, чтоб у вас было и ни когда не исчезало вот это ВСЁ - крепкое здоровье, надежда, любовь и удача!