**Здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности.**

(Чуб Т.В. МБОУ СОШ №28)

В работе каждого учителя есть важная миссия- сохранить здоровье ребёнка и научить его быть здоровым. Мне очень нравиться высказывание Никиты Константиновича Смирнова :«Учитель может сделать для здоровья школьника больше, чем врач». Он же стал родоначальником понятия здоровьесберегающие технологии – совокупность форм и приёмов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребёнка и педагога.»

Сохранение и укрепление здоровья школьников – приоритетное направление деятельности образовательного учреждения

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранить здоровье за период обучения в школе и сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- 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.

**Здоровьесберегающие технологии** – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и

рационально организованный двигательный режим.

Урок, на котором соблюдаются **здоровьесберегающие действия:**

- оптимальная плотность урока

- индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени

- чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.

- оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы

- минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках**

В своей педагогической деятельности использую следующие

здоровьесберегающие технологии в соответствии с особенностями каждого возраста на основе личностно-ориентированного подхода к детям.

: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика, физкультурные минутки, цветотерапия, релаксация.

Нельзя забывать о гигиенических условиях проведения урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

- Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковыхраздражителей)

- Норма видов учебной деятельности (опрос учащихся,

письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных

пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач)

- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

- Количество видов преподавания (словесный, наглядный,

самостоятельная работа) должно быть не менее трех.

- На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые

соответствовали бы видам работы.

- Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких

упражнений с 3-4 повторениями каждого.

- Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация:

оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция

внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

В своей работе я часто применяю **пальчиковую гимнастику.** Она позволяет подготовить руку к письму; в то же время развивает внимание, терпение, стимулирует фантазию, активизирует работу мозга, учит управлять своим телом. Чтобы ребятам было интересно, провожу пальчиковую гимнастику в игровой форме (пример игрового упражнения «Квасим капусту», предлагаю коллегам выполнить вместе со мной).Также с удовольствием мои дети играют в пальчиковые игры ( раздаю коллегам памятку Пальчиковые игры). С удовольствием дети выполняют массаж пальцев.

В своей работе использую **цветотерапию.** Такие занятия повышают умственную активность и работоспособность, помогают расслабиться и успокоится, восстановить сила, улучшить самочувствие. Использую тренажер, где детям необходимо поочерёдно ставить палец на кружок заданного цвета. Такой тренажер дети легко сделают самостоятельно на уроках технологии, а использовать его можно на всех уроках.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения**

Дыхательные упражнения используются на уроках с материалом

устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного

характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.( на уроках литературного чтения учимся с ребятами говорить скороговорки, чистоговорки)

На уроках русского языка, математики, литературного чтения регулярно выполняем **гимнастику для глаз**. Такая гимнастика снимает физическую и психоэмоциональную напряжённость; тренирует вестибулярный аппарат; развивает зрительную координацию; укрепляет глазные мышцы; развивает зоркость и внимательность; улучшает зрение. Чаще всего я показываю на интерактивной доске упражнения, где нужно следить за движущимся предметом, а также в игровой форме.

На каждом уроке провожу **физминутки**. Они снимают напряжение, усталость, утомление,поддерживают работоспособность, внимание, это хорошая профилактика нарушения осанки.

Важную роль в поддержке здоровья детей на уроке играет **релаксация**. Упражнения на релаксацию помогают снять стресс, помогаютснять усталость, восстанавливают работоспособность.

Ребята с удовольствием выполняют такие упражнения .

• Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает вашетело  
• Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость  
• Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей

***Упражнение «Ленивая кошечка»***

Также повторите упражнение несколько раз.

**Мимические упражнения.**

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с

различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

Очень важны на уроках эмоциональные разрядки- шутки, минутки юмора, занимательные моменты. Они помогают снять напряжение при интеллектуальных нагрузках.

На уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

***1. Словарная работа.***

Дети списывают с доски слова: спасибо, пожалуйста, спокойной ночи, здравствуйте. Учитель просит подумать, что общего между этими словами, и продолжить список. Затем говорит: «Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди,которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще их друг другу. Когда  люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно

Исполняются.

***2. Контрольное списывание текстов о здоровье.***

Следует отметить необходимость того, чтобы и сами школьники

ощущали ответственность за состояние своего зрения, осанки, нервной системы, понимали, что только совместными усилиями можно получитьнеобходимые результаты (постоянно как учитель слежу за осанкой детей во время урока).

Во внеурочной деятельности провожу беседы, классные часы о здоровом образе жизни, лектории для родителей о значимости режима дня для младшего школьника, правильном питании. Именно родители отвечают за соблюдении режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем детей.(видео внеурочного занятия).

Важно общее здоровье учащихся: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность. То есть,  подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

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

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной

программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому,уделяя огромное внимание здоровью учащихся.Крепкого вам здоровья!