**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

Учитель начальных классов Игнатова Н.Г.

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет… »

Наше будущее – это наши дети. Оказывается, детям, чтобы прочно усвоить знания и избежать пика усталости от занятий в наш интенсивный информационный век, нужна готовность номер один для восприятия этих знаний. Созданы ли нами условия для полноценного восприятия детьми этих знаний?

Нынешние первоклассники, переступающие порог школы, совершенно не такие, какими были мы в их возрасте, или более старшее поколение. Формирование молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира.

Наша задача как педагогов: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.

Здоровье ученика в норме, если: в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость; - в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

- в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

Как обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе (создать нормальные условия для полноценной реализации его функциональных возможностей и двигательных потребностей,  сделать так, чтобы учение вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения ученика)? Какие для этого использовать методы и средства? Как сделать урок здоровьесберегающим? Какой он этот  здоровьесберегающий урок?

Урок – основная форма учебного труда учащихся. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы.

Определённая последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

I период (врабатывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлечённостью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся начальной школы не превышает 15 минут с начала урока);

III период (пониженной работоспособности – стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25мин урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становится всё более выраженными).

На сроки наступления и длительности каждого периода влияют различные факторы:

а) возраст учащихся, их общий эмоциональный настрой;

б) время суток и количество уроков в расписании учебного дня;

в) характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;

г) уровень трудности учебного материала;

д) статистические и динамические компоненты урока.

C позиции здоровьесбережения предъявляются основные требования к уроку

1. Обстановка и гигиенические условия  в процессе ведения урока (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Количество видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, творческая работа  (норма:  4-7 видов за урок).  
3. Средняя продолжительность и частота чередований различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7-10 минут).  
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа.  
5.Чередование видов преподавания (не позже, чем через 10-15 минут).  
6. Использование учителем методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся: метод свободного выбора (выбор действия, способа действия, взаимодействия, свобода творчества), активные методы (ролевая игра, групповая работа), методы, направленные на самопознание и развитие.  
7. Использование ТСО (динамических дидактических материалов, статичных).  
8. Учет позы учащегося.  
9. Наличие оздоровительных моментов: физкультминутки, динамическая пауза, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж  активных точек.  
10. Мотивация учащихся на урок.  
11. Психологический климат.  
12. Время окончания урока  (вовремя, без задержки).

В настоящее время в школьном образовании повсеместно используются новые информационные технологии. Их применение в современном образовательном учреждении создаёт специфический микроклимат окружающей среды, характеризующийся такими физическими факторами, как шум, вибрация, электромагнитное поле, статическое электричество. Изменяется влажность воздуха.

Более того, процесс восприятия материала требует от ученика более значительного, чем при других методах обучения, зрительного, эмоционального, умственного, статистического напряжения. Восприятие информации с экрана телевизора или монитора компьютера значительно увеличивает зрительную нагрузку. Под влиянием работы на компьютере страдают, прежде всего, глаза, зрение. Статистическая неподвижная рабочая поза вызывает усталость и боль в мышцах рук, шеи, плеч и спины, может привести к нарушениям опорно-двигательного аппарата, ухудшению состояния здоровья школьников, к ухудшению внимания, снижению работоспособности, головным болям, общему утомлению учащихся. Задача педагога - снять или свести до минимума их отрицательное влияние на здоровье учеников. Длительность работы с компьютером не должна превышать 15 минут для детей 7 – 10 лет, количество уроков с применением ТСО – не более 3-4 раз в неделю.

Показ диапозитивов, видео- и телефильмов следует проводить в благоприятных для учащихся условий:

- оптимальная зона до экрана 2,0 -5,5м;

- длительность просмотра – 7- 35мин в зависимости от возраста;

Распределение просмотра в течение дня – не более чем на двух уроках в день.

После уроков с применением ТСО не следует проводить занятия, связанные с большой нагрузкой на зрение (чтение)

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать оздоровительные моменты: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, физкультурные минутки, дыхательная гимнастика, точечный массаж, релаксация.

Зрительная гимнастика помогает:

* снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
* тренировать вестибулярный аппарат;
* развивать зрительную координацию;
* укреплять глазные мышцы;
* развивать зоркость и внимательность;
* улучшать зрение.

Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* развивать внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* активировать работу мозга;
* научиться управлять своим телом.

Физкультминутки на уроке в начальной школе помогают ребятам  снять напряжение от учебного процесса, слегка размяться от долгого сидения за партой, сменить вид деятельности и потом лучше усваивать новый материал. Физкультминутки - это небольшой комплекс физических упражнений: наклонов, потягиваний, поворотов, прыжков. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер. Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели. Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д. Во время контрольных работ и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

Все действия выполняются под стихотворный текст. Важно, чтобы стихотворение для физкультминутки было подобрано соответственно возрасту ребенка.

С позиции здоровье сбережения польза от простого выполнения нескольких упражнений  минимальна, если при этом не учитывается 3 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока, какой это предмет, в какой вид деятельности включены учащиеся до этого, какого их состояние.

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной: от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

3. Учителю необходимо выработать 2-3 условных вербально - поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Вот некоторые физкультминутки, которые я использую на уроках:

**Для снятия усталости**

**\*\*\***

Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки!- *(Хлопки в ладоши)*

Танцевальная зарядка!- *(Прыжки на месте)*

Мы похлопаем в ладоши - *(Хлопки в ладоши)*

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали - *(Топают ногами)*

Дружно, веселее

По коленочкам ударим – (Хлопки по коленям)

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь – (Движения руками)

Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились,

Ниже опустились,

Завертелись, завертелись

И остановились.

**\*\*\***

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова нарубим.

Приседаем столько раз,

Сколько мячиков у нас.

Сколько покажу кружочков,

Столько сделаем прыжочков.

*(Дети выполняют движение за учителем по содержанию текста.)*

\*\*\*

Мы словно деревья в чаще лесной,

Ветвями качаем под ветром зимой.

Весною мы выше и выше растём,

И тянемся к солнышку ночью и днём.

А осенью листья стряхнём постепенно.

И кружит, и кружит их ветер осенний.

(*Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста*)

\*\*\*

**От одного до десяти**

Раз, два — встать всем вместе нам пора,

Три, четыре — руки вытянем пошире,

Пять, шесть — всем присесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

Девять — сядем дружно мы опять,

Десять — начали писать.

\*\*\*

**Двигательные действия и задачи.** Загадываю загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении.

**\*\*\***

**Гимнастика для глаз**

Выполняется по плакату – схеме зрительно-двигательных траекторий. На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории восьмерки. Каждая траектория имеет свой цвет: №1, 2 – коричневый, №3 – красный, №4 – голубой, №5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

\*\*\*

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

**\*\*\***

Руки за спину, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим - на парту гляди. *(Вниз.)*

И снова наверх - где там муха летит? *(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*

И снова читаем. Немного еще.

\*\*\*

Представить себе большой круг.

Обводить его глазами сначала по часовой стрелке,

потом против часовой стрелки.

**\*\*\***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**Кинезиологическая гимнастика***(упражнения для межполушарного развития)*

**«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.  
**«Качание головой»**Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед, и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.