Самообразование на тему:

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»**

**Учителя начальных классов:**

*Алисултановой Раисат Абдулгамидовны*

**ТЕМА: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»**

Целью моей работы по теме самообразования является организация образования и воспитания на основе здоровьесберегающих технологий как фактор формирования познавательной активности и самостоятельности младшего школьника.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к ***экзогенным*** факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования института возрастной физиологии выделили **школьные факторы риска, которые влияют на здоровье учащихся:**

1. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
2. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
3. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
4. Провалы в существующей системе физического воспитания;
5. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней.   
  
«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);
3. соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся»..  
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения:   «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.  
Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность — активное включение, в любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здорвьесберегающие технологии.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья обучающихся и учителя.

**Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС**

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук 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;

- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

* интенсификация обучения;
* снижение двигательной активности;
* увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
* нарушение зрения, осанки;
* ухудшение нервно-психического здоровья.

**Охрана здоровья - приоритет**

На сегодняшний день медицинскими статистическими данными отмечается резкое ухудшение состояния здоровья детей. У каждого третьего первоклассника имеется какое-либо заболевание или отклонение. Школьное обучение должно способствовать сохранению здоровья, однако вместо этого количество здоровых детей становится меньше в четыре раза.

Наиболее распространённая проблема – нарушения зрения. Статистика показывает, что количество детей, имеющих близорукость, возрастает от первоклассников до выпускников с 3,9% до 12,3%. Такая тенденция просто обязывает учителя к применению здоровьесберегающих технологий в начальной школе, направленных на предупреждение нарушений зрения и сохранения имеющихся показателей. Дети всё больше времени проводят у экранов компьютеров и телевизоров, не знают простейших правил [гигиены зрения,](http://www.syl.ru/article/167474/new_gigiena-zreniya-pravila-i-osobennosti) пишут и читают при неправильном освещении – всё это приводит к нарушениям работы глаз. Задача учителя и родителей – научить их заботиться о своём зрении.

Второй проблемой, отмечаемой в данных диспансеризации детей, названы нарушения осанки. Их число увеличивается к концу обучения в школе с 1,9% до 16,8%. Современные школьники мало двигаются, от этого не развивается мышечный аппарат, мышцы становятся дряблыми и с трудом держат позвоночник, осанка искривляется. Длительное сидение за партой усугубляет положение. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе позволяет вести урок таким образом, чтобы снизить утомляемость и статическую нагрузку.

Ещё одним тревожным показателем является рост нервно-психических расстройств. Они отмечаются у 5,6% первоклассников и возрастают до 16,4% у выпускников. Педагогам важно организовать обучение таким образом, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье детей. Эту важнейшую задачу поможет решить применение здоровьесберегающих технологий. В начальной школе это особенно важно, так как у детей идёт активное развитие всех систем организма.

**Здоровый ученик – успешный ученик**

Овладевать знаниями и усваивать новый материал способен только здоровый человек. Любое болезненное состояние снижает эффективность обучения. Для всех участников образовательного процесса сохранение физического и психического здоровья должно стать важнейшим условием для получения новых знаний.

Учителю необходимо научить ребёнка сохранять и укреплять своё здоровье, привить навыки безопасного поведения, предотвратить излишние психологические и физические нагрузки на детский организм.

**Создать условия для здоровой учёбы**

Рассмотрим, что необходимо для реализацииздоровьесберегающих технологий в начальной школе.

* Образовательный процесс должен проходить в комфортных условиях, предупреждающих стресс, строиться на основе адекватных требований, соответствующих возрастным особенностям приёмов и методов обучения и воспитания.
* Обучение необходимо рационально организовать с учётом возраста и пола обучающихся, в соответствии с гигиеническими требованиями.
* Педагог должен иметь возможность учитывать индивидуальные особенности ребёнка.
* Для предотвращения утомления все виды учебной и физической нагрузки должны соотноситься с возрастными возможностями ребенка.
* Школа должна предоставить ребёнку возможность для движения. Чередование статичного напряжения от сидения за партой и рационально организованной подвижной деятельности.

Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе имеет одну основную цель - сохранение и укрепление здоровья детей.

**Вопросы здоровьесбережения в федеральных документах**

Актуальность рассматриваемой нами темы отмечена и в государственных законах, которые регламентируют сегодня образовательную деятельность. В первую очередь это закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрана здоровья обучающихся, какие условия должна создать образовательная организация в своей деятельности, а также условия для образования детей-инвалидов и обучающихся, которым необходимо длительное лечение.

Здоровьесберегающие технологии в современной начальной школе определяются как система мер по укреплению и сохранению здоровья детей, в которой учтены главнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на состояние здоровья.

Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования – в федеральном государственном образовательном стандарте. В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. Для учителя является ориентиром в деятельности так называемый «портрет выпускника начальной школы», в котором среди прочих личностных характеристик отмечено, что это человек, «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Для того чтобы сформировать данное качество у детей, и применяются здоровьесберегающие технологии в начальной школе. По ФГОС осознание здоровья как ценности и привитие навыков бережного к нему отношения является одной из ведущих установок.

**Физкультура – урок важный**

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока Время проведения 2-3 минуты.

Педагог, преподающий физическую культуру, формирует у школьников представление о том, какую роль играет [двигательная активность](http://www.syl.ru/article/169848/new_dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma) и занятия спортом для сохранения и укрепления физического, социального и психологического здоровья. Реализуя здоровьесберегающие технологии в начальной школе, учитель закладывает основы здорового образа жизни.

Знакомясь с видами спорта и подвижными играми, дети начинают осознавать, что это не только развивает их физически, но и вызывает эмоциональный отклик, а кроме того, командная игра способствует успешной социализации.

**Педагог может больше, чем врач**

Снижение детской утомляемости на уроках отмечено всеми учителями, применяющими здоровьесберегающие технологии в начальной школе. По ФГОС НОО сформированность у младших школьников навыков здорового и безопасного образа жизни является одним из важнейших требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы.

Если учитель в своей работе учитывает все моменты, касающиеся сохранения здоровья, то отмечается, что у детей сохраняется высокий уровень мотивации обучения и наблюдается хорошая результативность в освоении программы.

Традиционно считается, что здоровьем должен заниматься врач. Однако если учитель может организовать обучение таким образом, чтобы сохранить и укрепить состояние ребёнка, то врач ему не потребуется.

Существует несколько условий, которые позволяют применять здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе:

* Соответствие учебного материала возрастным особенностям [познавательной деятельности.](http://www.syl.ru/article/169516/new_uchebno-poznavatelnaya-deyatelnost-aktivizatsiya-poznavatelnoy-deyatelnosti)
* Осуществление обучения на наиболее оптимальном уровне сложности.
* Использование разнообразных методов и форм обучения.
* Рациональное чередование двигательных и статических нагрузок.
* Осуществление индивидуального и дифференцированного подхода, возможность для детей работать самостоятельно и в малых группах.
* Разумное использование наглядности.
* Использование разнообразных форм подачи информации, включая современные информационно-коммуникативные технологии.
* Создание комфортной благоприятной атмосферы в классе для каждого обучающегося.
* Стимулирование положительной мотивации к обучению.
* Развитие у детей навыков, умений и основ знаний по вопросам сохранения здоровья.

**Основные принципы**

Понятие «здоровьесберегающие технологии» в начальной школе может быть отнесено к любой из применяемых учителем образовательных технологий, если в процессе решается задача сохранения и укрепления здоровья учителя и обучающихся. При этом должны соблюдаться следующие принципы, выделенные Н. К. Смирновым:

* «Не навреди!» — каждый приём, метод или средство, которое применяется на уроке, не должно наносить вред здоровью детей, поэтому стоит использовать только обоснованные, проверенные на практике элементы работы.
* Приоритет заботы о здоровье обучающегося — каждый момент урока должен быть проанализирован с позиций влияния на психофизиологическое состояние школьников.
* Непрерывность и преемственность — этот показатель говорит о том, что здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе применяются в работе регулярно, ежедневно и на каждом уроке.
* Ребёнок – субъект применяемых технологий и их непосредственный участник.
* Учёт возрастных особенностей при подборе содержания обучения. Все материалы и их объём должны быть посильны и доступны для ребёнка.
* Учителя, психологи и доктора должны действовать совместно, как единый механизм влияния на развитие ребёнка.
* Создание ситуации успеха очень важно для развития психологического здоровья ребёнка. Любой результат, полученный ребёнком, оценивается сначала с акцентом на положительное, после чего отмечаются ошибки или проблемы.
* Чередование активных видов деятельности предупреждает утомление.
* Формирование ответственности за свое здоровье у каждого ребенка - важнейшая задача учителя.

Разнообразные виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе можно объединить в три блока:

* направленные на соблюдение гигиенических требований;
* организующие рациональную физическую активность;
* другие психолого-педагогические технологии.

**Первый блок: обеспечиваем гигиенически оптимальные условия**

От того, как организован образовательный процесс, зависит многое. Если нагрузка и виды деятельности распределены рационально, то у детей достаточно длительное время сохраняется на высоком уровне умственная работоспособность. Но кроме этого, большое значение имеет соблюдение гигиенических условий. Приведём основные критерии, которым должны соответствовать уроки по здоровьесберегающим технологиям в начальной школе.

В первую очередь в классе должна быть комфортная температура, воздух должен быть свежим. Учебный кабинет необходимо оснастить достаточным уровнем освещения. Все эти требования содержатся в нормах СанПиН.

Во-вторых, дети должны удобно сидеть, сохраняя правильную осанку, и периодически менять позу, снимая статическое напряжение. Для этого педагоги обычно используют физминутки, пальчиковую, дыхательную, суставную и глазную гимнастику, а также элементы самомассажа. Такие оздоровительные моменты, регулярно включаемые в урок, дают хороший эффект.

В-третьих, на уроке нужно использовать несколько видов деятельности. Например, стоит чередовать опрос, решение примеров, работу с раздаточным материалом и так далее. На утомляемость школьников влияют продолжительность занятий одним видом деятельности и частота их сменяемости. Не должно быть длительной монотонной работы, но и мелькание одного за другим упражнений при очень частой смене упражнений может утомить ребёнка, поэтому рекомендуется найти оптимальное сочетание.

Учитель должен чётко замечать тот миг, в который наступает утомление детей и снижается учебная активность, и сразу же принять меры для смены вида деятельности.

В-четвёртых, дети на уроке могут получать знания с помощью различных способов. Например, это может быть не только словесный рассказ учителя или рассматривание наглядных материалов (в том числе использование аудио- и видеопросмотра), но и самостоятельная работа. Кроме того, необходимо включать в урок практические методы. От чередования перечисленных элементов также зависит сохранение работоспособности школьников. Отдельным моментом является использование технических средств обучения. Они должны применяться в соответствии с указанными в санитарных требованиях продолжительностью и периодичностью. Учитель, подбирая материал для прослушивания или просмотра, продумывает и его цель, и дальнейшую работу. Например, просмотр обучающего фильма может вызвать обсуждение содержания, размышления по заданной теме, вопросы к детям и к учителю от обучающихся.

В-пятых, очень важен для сохранения работоспособности психологический климат. Урок со здоровьесберегающими технологиями в начальной школе характеризуется комфортной атмосферой, доброжелательностью во взаимоотношениях учителя и учеников, направленностью на сотрудничество. А также активностью и заинтересованностью в общении и совместной деятельности с одноклассниками. В этом учителю хорошо помогают улыбка и юмор. Включение в урок небольшой шутки, поговорки, весёлой иллюстрации или музыкальной минутки позволяет быстро и легко снять напряжение от утомительной монотонной деятельности, выполняя роль эмоциональной разрядки.

**Второй блок: организуем обучение и физическую активность**

Современные исследования в области педагогики и психологии отмечают четыре важных момента в построении урока, включающего здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

*Момент первый: интересно - значит неутомительно!*

Формируя у школьников коммуникативные навыки, заинтересованность в новых знаниях, познавательную мотивацию и умение не только отвечать на вопросы, но и задавать их, педагог предотвращает у детей усталость от образовательного процесса.

*Момент второй: вижу, слышу, пробую!*

У каждого человекаимеются индивидуальные особенности восприятия. Зависит это от функциональной асимметрии мозга, при которой происходит распределение всех психи­ческих функций между двумя полушариями.

Дети, у которых преимущественно работает левое полушарие, отличаются словесно-логическим воплощением познавательных процессов, такие ученики легко воспринимают абстрактные понятия, легко делают обобщения и выводы.

Школьники с доминированием правого полушария больше используют конкретно-образное мышление, часто включают воображение, придумывают, сочиняют, легко справляются с творческими заданиями.

Есть и третий тип школьников, у которых нет какого-то одного ярко выраженного характерного признака, их полушарии работают в равных долях.

Кроме этих особенностей, у детей отличаются и каналы восприятия информации: аудиальное, визуальное, кинестетическое.

Учитель должен знать особенности обучающихся и использовать в работе разные варианты подачи материала, чтобы облегчить обучение для всех детей.   
  
*Момент третий: учет зоны работоспособности.*  
  
В активности человека наблюдаются регулярные пики и спады, образующие особый ритм. Такое чередование имеет свои особенности и в течение одного дня, и в разные дни учебной недели. Учитывая эти особенности, составляется расписание, при котором трудные уроки не ставятся в конце.

*Момент четвёртый: распределение интенсивности умственной нагрузки.*

Педагог в процессе обучения старается снизить утомление, поддерживает оптимальную работоспособность учащихся, следит за её изменением в ходе урока и тем самым способствует здоровьесбережению. Снизить утомление помогают физкультминутки. Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Лучик котика коснулся

Котик сладко потянулся.

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

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

* упражнения по формированию правильной осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

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.

Не могу не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* предотвратить появления писчего спазма;
* развить внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* научиться управлять своим телом;
* активизировать работу мозга

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

**Третий блок: психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

Рассмотрим, что помогает учителю сохранятьработоспособность.

*Использование на уроке элементов, снимающих эмоциональное напряжение:*

* игровые технологии;
* обучающие интерактивные программы;
* оригинальные задания и задачи;
* введение в урок отступлений.

*Создание благоприятного психологического климата на уроке:*

* доброжелательный стиль общения;
* увлекательная беседа;
* интерес к каждому мнению;
* тактичное замечание и спокойная реакция на ошибки;
* стимулирование к самостоятельной деятельности;
* тонкий юмор.

*Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.*

Если ребёнок со школьных лет усвоит как норму ответственное отношение к состоянию своего организма, в последующей жизни он будет вести здоровый образ жизни.

*Применение личностно-ориентированного подхода.*

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. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнкапревращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приёмов с целью максимального сохранения здоровья ребёнка в школе.

*Ароматерапия.*

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

Оздоровительные минутки в учебном процессе

1. Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. ( кластер 1 )

2.Офтальмотренажёр. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветовые вспышки.

3. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечков.

4. Специальный тренаж, расположенный на потолке класса.

5.Бумажные офтальмотренажёры. Например, на доске расставлены:

1) Пирамидки (кластер 2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

2) Тарелки с разноцветными кружками (кластер 3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3) Коврик (кластер 4 ). Задания: составь узор по своему замыслу ( каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) Подушки ( задания те же, что и с « тарелками» ).

5) Витражи в домике ( задания аналогичные, что и с « ковриком».

6) Цветовые карточки, цветовое табло на магнитном моделеграфе (кластер 5).

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами… ( пауза 15 секунд) Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице ( №1, №2,№3 ), при головных болях массировать височную область (кластер 6)

6. Упражнения для мышц рук.

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок.Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя.Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

7. Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

• Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

• Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

• Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

• Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все

• упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

• Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

• Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

• Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

8. Физкультминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей. ( В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках сенсорного круга.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание. Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. «Цветок здоровья»

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло- зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобныхофтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

**Задача школы – сохранить и укрепить здоровье**

Обобщая всё вышеизложенное, ещё раз отметим, что школа способна заботиться о здоровье детей. Передовые учителя уже давно используют разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Молодым и начинающим педагогам стоит включить этот вопрос в своё самообразование. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.

**Список использованной литературы**

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное.Самара, 2004
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
4. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011
5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.».,Москва, Издательство «Вако»,2005 г.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
7. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

**Интернет- ресурсы:**

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://festival.1september.ru/articles/102680/>
3. <http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41>