***Использование здоровьесберегающих технологий***

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

***Цель здоровьесберегающих технологий обучения :***

* обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,
* сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В моей педагогической деятельности это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; через обучение педагогического коллектива; в работе с семьёй (родительский лекторий).

Опыт практической деятельности выявил следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.)

1. Активизации познавательной деятельности учащихся.
2. Рациональная организация труда учеников и учителя.
3. Создание комфортного психологического климата.
4. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
5. Чередование различных видов деятельности на уроке.
6. Использование аудиовизуальных средств обучения.

Таким образом, в сфере моей деятельности находятся все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности во многом зависит и от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения я провожу физкультминутки (примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса). Кроме этого определяю и фиксирую психологический климат на уроке, организую при необходимости эмоциональную разрядку; строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы за столом, за её соответствие видам работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю, кроме общеразвивающих:

1. упражнения для формирования правильной осанки;
2. упражнения для укрепления зрения;
3. упражнения для укрепления мышц кистей рук;
4. упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
5. релаксационные упражнения для мимики лица (И.В.Чупаха);
6. упражнения, направленные на выработку рационального дыхания
7. упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

Особое внимание в своей работе уделяю профилактике зрительных функций у младших школьников. Здесь передо мной становится следующая задача: расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.

Один из способов расширения зрительно-двигательной активности, который я применяю – проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве классной комнаты ориентиров и траекторий, по которым дети «бегают» глазами.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя я считаю работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

***Работа с семьей ведется по следующим направлениям:***

1. 1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни
2. (проведение тематических родительских собраний и конференций, в том числе и с приглашением медицинского работника; индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).
3. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
4. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
5. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности (проекты «Мой режим дня» )
6. Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Скажем вредным привычкам «НЕТ», «Разговор о правильном питании»).
7. Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования, помощь в проведении мероприятий летнего оздоровительного лагеря).
8. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Убеждена, что необходимым условием здоровьесбережения является творческий характер образовательного процесса. Ведь включение школьника в творческий процесс не только способствует развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Следовательно, возникает необходимость увлечь учащихся творческой деятельностью, добившись их личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели.

Огромную роль для здоровьясбережения играют и положительные эмоции, которые получают дети на уроке.

Большое внимание в своей работе я уделяю организации учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья школьников.

Психическое здоровье является фундаментом, основой для здоровья психологического. Родиться можно здоровым только психически, а психологическое здоровье приобретается (или не приобретается) в течение жизни, оно является результатом воспитания и самовоспитания, образования и самообразования, стихийной социализации ребёнка. Психологическое здоровье осознанно и целенаправленно «выращивается» самим человеком, для этого он прилагает определённые усилия, приобщается к накопленному человечеством опыту, к культуре. Поэтому в системе образования более правильным является употребление понятия психологическое здоровье.

Используя здоровьесберегающие технологии, я могу с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение

1. направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;
2. опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности.
3. приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;
4. достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.