**Тема: «Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в**

**рамках ФГОС»**

**Цель работы:** внедрение  здоровьесберегающих технологий в учебно- воспитательный процесс для улучшения состояния здоровья и качества жизни детей и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи для достижения поставленной цели:**

* формирование у учащихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей;

* формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу;

* приобщение учащихся к разумной физической активности, формирование потребности заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

 **Ход выступления:**

 «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

 сделайте его крепким и здоровым»

 Жан Жак Руссо

**I.** **Организационно-мотивационный этап**

1. **Обоснование проблемы.**

**Упражнение «Воздушный шар**»

(о ценности здоровья для человека)

- Представьте, что вы находитесь на уроке ИЗО. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка.

- Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Я записываю их на доске. Если слова повторяются, то ставлю плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.)

**2. Обсуждение проблемы**

- Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?

**3.** **Принятие решения**

- Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека.

* «Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества»
* «Здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности, и школьная среда должна, прежде всего, создать условия для укрепления и сохранения здоровья».

**4. Задание на ассоциации**

- На каждую букву этого слова назовите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

**З *Задор***

**Д *Движение***

**О *Оптимизм, образ жизни***

**Р *Радость***

**О *Образованность***

**В *Восторг***

**Ь -------------**

**Е *Единство души и тела***

– Попробуйте дать определение здоровью. (Варианты ответов).

**Здоровье человека**– это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ, 1975г.).

**II. Основная часть**

(погружение в тему)

- С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа « Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни», которая включает как урочную, так и внеурочную деятельность.

- Работая по данной теме **целью своей деятельности** считаю: внедрение  здоровьесберегающих технологий в учебно - воспитательный процесс для улучшения состояния здоровья и качества жизни детей и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи для достижения поставленной цели:**

* формирование у учащихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей;

* формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу;

* приобщение учащихся к разумной физической активности, формирование потребности заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни;

- Я уверена, что каждый учитель на своем уроке может реально много сделать для изменения проблемы здоровья школьников. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике здоровьесберегающие технологии.

**5. Группы здоровьесберегающих технологий**

- Все здоровьесберегающие технологии делятся на группы:

* медико-гигиенические
1. гигиенические условия в соответствии с регламентациями СанПинНов;
2. функцианирование в школах медицинских кабинетов;
3. проведение занятий лечебной физкультурой;
4. организация здоровьесберегающей среды в ОУ
* физкультурно-оздоровительные
1. развитие физических качеств, двигательной активности;
2. становление физической культуры школьников;
3. урок физической культуры;
4. физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены;
5. воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе

о здоровье

* экологические
1. воспитывать у школьников любовь к природе;
2. приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии;
3. укрепление духовно-нравственного здоровья учащихся
* здоровьесберегающие образовательные технологии в школе -

 технологии, которые основаны:

1. на возрастных особенностях познавательной деятельности детей;
2. на обучении на оптимальном уровне трудности (сложности);
3. на вариативности методов и форм обучения;
4. на оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;
5. на обучении в малых группах;
6. на использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации,
7. на создании эмоционально благоприятной атмосферы,
8. на формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”),
9. на закреплении у учащихся знаний по вопросам здоровья.

- Особое внимание мне хочется уделить здоровьесберегающим образовательным технологиям . Что это такое? Какова цель и задачи этих технологий?

1. **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.

**Здоровьесберегающие технологии** в современной начальной школе определяются как система мер, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

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 установо

- Эта технологии имеют две цели: 1- применительна к ребенку, 2- применительна ко взрослым

* **Цель здоровьесберегающих технологий** **применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, компетентности, позволяющей школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
* **Цель применительно к взрослым** – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья преподавателей и просвещение родителей.

**Задачи:**

- обеспечить здоровьесберегающие условия проведения образовательного процесса (соблюдение норм СанПиНа);

- соблюдение требований здоровьесбережения на уроках и внеурочной деятельности;

- использование современных педагогических технологий для сохранения высокого уровня работоспособности в течение всего урока;

- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни;

- формирование системы спортивно - оздоровительной работы

-Когда мы говорим о здоровьесберегающих образовательных технологиях, часто сразу возникает ассоциация с проведением физкультминуток, соблюдением гигиенических требований, проведением зарядки. Цель моего выступления – показать, что **это не единственные составляющие данной педагогической** технологии. Необходимо не только следить **за *сохранением физического здоровья ребенка***но и создавать комфортные условия обучения для поддержания его психологического и социального благополучия. Так как психическое здоровье человека во многом определяет его физическое состояние.

Представим, что мы готовим урок. Мы ставим перед собой определенные задачи. В первую очередь, нужно научить ребенка развить его ***познание***включая в урок много учебной информации. Но от этого дети утомляются.

Чтобы активизировать познание, необходимо подключать ***эмоциональную сферу.***

Чтобы получить результат деятельности, мы оцениваем ребенка, т.е. заведомо ставим часть детей в ситуацию ***успеха*** или неуспеха.

- Перед вами на доске **четыре составляющих урока**, которые мы используем в своей деятельности наиболее часто. Как же сделать так, чтобы каждая из них поддерживала здоровье ребенка, а не ухудшала его?

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

**Основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям**

- Существуют несколько основных вопросов, которые на сегодняшний день изучает учитель по здоровьесберегающим направлениям:

1.Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2. Физкультминутки на уроках

3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках

4. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

5. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья детей.

- Вот на них я, как учитель, работавший по этой теме, хотела бы остановиться и поговорить подробнее.

**5. Каким должен быть современный здоровьесберегающий урок?**

- В первую очередь в рамках ФГОС урок должен соответствовать

 гигиеническим условиям в соответствии с регламентациями СанПинНов.

1. В первую очередь в классе должна быть комфортная температура . В учебных помещениях, кабинетах – 18-21°С. Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинеты должны быть оснащены бытовыми термометрами.
2. Учебные помещения проветривают во время перемен, а рекреационные - во время учебных занятий. В теплые дни целесообразно проводить занятия при открытых фрамугах и форточках.
3. Учебный кабинет необходимо оснастить достаточным уровнем освещения в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий.
4. Подбор учебной мебели должен соответствовать росту обучающихся. При использовании стола и стула с меняющимися параметрами их следует подбирать индивидуально с учетом параметров обучающихся.
5. На уроках, за исключением контрольных работ, необходимо чередовать различные виды учебной деятельности (от 4 до 7 видов). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах составляет 7-10 минут . Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25-35см у обучающихся 1-4 классов.
6. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80 %.
7. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводят физкультминутки и гимнастику для глаз.
8. Оптимальное количество занятий с использованием компьютера в течение учебного дня для обучающихся в I - IV классах составляет 1 урок.

Изображение на экране монитора должно быть четким, контрастным, не иметь бликов и отражений рядом стоящих предметов. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один обучающийся. Одновременное наблюдение нескольких обучающихся за изображением на индивидуальном мониторе не должно превышать 5 минут.

1. На занятиях трудом следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

Общая длительность практической работы для обучающихся в 1-2 классах - не более 25 минут, для обучающихся в 3-4 классах - не более 35 минут

1. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: во 2-3 классах - 1,5 ч., в 4 классе – 2ч..
2. Длительность непрерывного использования в учебном процессе средств информационно-коммуникационных технологий на уроке, представлена в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более |  |
| Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 1-2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3-4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |
| 5-7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 |
| 8-11 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

После использования средств информационно-коммуникационных технологий, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока с использованием средств ИКТ - физические упражнения для профилактики общего утомления

1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физкультуры в процессе учебных занятий следует обеспечивать за счет:

- ежедневной гимнастики до начала занятий (8-10 минут), кроме тех дней, когда физкультура является первым уроком;

- физкультурных минут на каждом уроке длительностью 1-2 минуты (в первых классах - на 10 и 20 минуте, в 2-4 классах их проводят на 15 и 30 минутах урока);

- динамической паузы (не менее 40 минут) на воздухе для обучающихся 1-х классов;

***СанПиН 2.4.2.2821-10***

**Рекомендуемый комплекс упражнений**

**физкультурных минуток (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища:**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности**.

**Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

***СанПиН 2.4.2.2821-10***

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

- При организации урока выделяют три основные части с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока**  | **Время**  | **Нагрузка**  | **Деятельность**  |
| 1-й этап. Врабатывание  | 5 мин.  | Относительно невелика  | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение  |
| 2-й этап.Максимальная работоспособность  | 20-25мин.  | Максимальное снижение на 15-й мин.  | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом  |
| 3-й этап. Конечный порыв  | 10-15 мин.  | Небольшое повышение работоспособности  | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного  |

Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

- 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.

- В соответствии с ФГОС сегодня меняется позиция учителя на уроке. Педагог выступает в роли организатора учебного процесса. Он должен способствовать созданию комфортной обстановки на уроке для каждого ученика, он должен создавать условия для выбора деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, обеспечивая тем самым создание ситуации успеха для каждого ребенка. На таком уроке повысится познавательная мотивация, снизится тревожность и утомляемость, которые, в конечном итоге, зачастую приводят к серьёзным заболеваниям.

-Прийти к этому невозможно, применяя традиционные педагогические технологии проведения урока.

- За годы обучения в школе ученики должны не только получить знания, но и развить свои способности, сохраняя при этом свое здоровье.

Специалисты предлагают в современный здоровьесберегающий урок включать 3 этапа:

На 1 этапе – учитель, совместно с детьми, добывает информацию, построенную таким образом, чтобы стимулировать вопросы учащихся.

 На 2 этапе - учащиеся задают вопросы.

На 3 этапе - учитель и дети находят на них ответы. Такой урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, большей удовлетворенностью от урока, как у учителя, так и у учеников.

- Я помогаю каждому ребёнку осознать свои трудности, создаю условия для развития, сохранения и укрепления здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

- Учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, надо продумывать виды учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумывать приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся, нжно идти в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараясь прогнозировать возможные варианты развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

**« Особенности здоровьесберегающих образовательных технологий»**

* отсутствие назидательности и авторитарности,
* воспитание, а не изучение культуры здоровья,
* элементы индивидуализации обучения,
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников,
* интерес к учебе, желание идти в школу,
* наличие физкультминуток,
* наличие гигиенического контроля.

**«Основные принципы здоровьесберегающих образовательных технологий»**

* учет возрастно-половых особенностей;
* учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
* структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)
* использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

**6. Формы и методы здоровьесберегающих образовательных технологий»**

- В своей работе я использую формы и методы здоровьесберегающих образовательных технологий

1. Утренняя зарядка

2. Динамическая пауза, прогулки и игры на свежем воздухе

3. Игровые перемены

4. Три урока физической культуры

- 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.

В начале каждого учебного дня перед занятиями провожу зарядку. Она проводится и с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

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

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.

- На уроке использую следующие формы и методы:

**1.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,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* упражнения для улучшения мозгового кровообращения,
* 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.

**2.Гимнастика для глаз**

**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.

**3. Работа по офтальмотренажеру**

 -Это специальный прибор, подающий световые 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. Применение офтальмотренажеров позволяет решить следующие коррекционно-развивающие задачи:

• *Развивать глазодвигательные навыки:*способность следить за движущимся объ­ектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева на­право, сверху вниз).

• *Развивать периферийное зрение, рас­ширять боковой обзор:*способность видеть то, что нас окружает.

• *Развивать навыки пространственной ориентации:*способность судить о располо­жении одного предмета относительно дру­гого.

• *Развивать навыки зрительного анали­за:*способность выделять зрительное сход­ство и различие в размере, форме и цвете предметов.

**4. Пальчиковая гимнастика**

 **-** 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

**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.)

**4. Гимнастика на ковриках**

**5. Релаксационные паузы (Водопад, Бабочка и др.)**

***«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.

**6.Групповая работа и работа в паре.**

- Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

 **7. Интегрированные уроки (Окружающий мир+ технология или ИЗО; Окружающий мир+ чтение)**

**8. Игровая технология**

 - Игровая технология. В практике широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

**7.Внеурочная деятельность**

1. День Здоровья
2. Праздник «Папа, мама, я –
3. спортивная семья!»
4. Спортивные соревнования к 23 февраля, к 9 мая
5. Спортивные секции, кружок гимнастики, танцевальный кружок
6. Занятия по внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными», «Планета Здоровья»
7. Классные часы, беседы на тему ЗОЖ «Курение или здоровье», «Про витамины», «Я выбираю здоровье» и др.
8. Экскурсии в природу

**8. Работа с родителями**

1. Проведение родительских собраний с привлечением специалистов (медсестра, психолог), индивидуальные беседы, консультации по организации закаливания в семье

 2. Беседы по ЗОЖ

* «Профилактика ОРЗ в домашних
* условиях»;
* «Закаливающие процедуры дома»;
* «О питании младшего школьника»;
* «Вредные привычки у родителей и их влияние на здоровье детей»;
* «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»;
* «Как воспитать здорового ребенка»

3. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности

5. Участие в конкурсах и выставках: поделок, газет, рисунков по ЗОЖ

6.Анкетирование родителей с целью дополнительной диагностики, выявления круга интересов, проблем, оценки работы.

7. Совместные мероприятия с детьми и родителями («Мама, папа и я - спортивная семья»).

**Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»**

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**
1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?( Да-32%,нет-54%,иногда -14%)
2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка?( Да-77%, нет -0, иногда-23%)
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?( Да-86%,нет-6%, иногда-8%)
4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?( Да-36%, нет-45%, иногда-19%)
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? Обозначьте их.( Да-38%, нет-62%)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?( полноценное питание-75%, предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов-25%, питаетесь регулярно-91%, нерегулярно-9%)
7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье?( положительно-100%, отрицательно-0%, не воздействует – 0%)
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?(Дайте своё определение) Ответы родителей - занятие спортом, здоровое питание, закаливание)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? ( Да-86%, нет-14%)
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? ( Да-32%, нет-68%)

11. Как закаляется Ваша семья?
воздушные ванны ( прогулки, проветривание) -83%
контрастные обливания- 5%
хождение босиком-12%
другое
12. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?( Да-75%, нет-14%, иногда-11%)
13. Сколько времени Ваша семья ежедневно проводит на свежем воздухе? (6-10ч)
14. Озеленён ли Ваш дом? (да-74%, частично-26%, нет-0)
15. Каким видом спорта занимается Ваша семья?(езда на велосипеде, игра в бадминтон, бег)
16. Есть ли в семье спортивный уголок?(да-15%, нет-35%, хотелось бы-50%)
17. Какой спортивный инвентарь есть в семье? (мяч, скакалка, обруч)
18. Часто ли болеют члены Вашей семьи?( Да-13%, нет-85%, затрудняюсь ответить-2%)
19. Часто ли болеет Ваш ребенок?( Да-13%, нет-87%)
20. Каковы причины болезни Вашего ребенка?( недостаточное физическое воспитание в семье-12%, наследственность-26%, предрасположенность-62% )
21. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (да-76%, нет-24%, обоснуйте- работа, занятость)

1. **Основной показатель результативности использования здоровьесберегающих технологий**

-Основным показателем результативности использования здоровьесберегающих технологий в учебной и внеурочной деятельности является снижение заболеваемости учащихся.

**III. Закрепление материала**

**Игра «Волшебный клубок»**

(Среди участников мастер-класса выбираются 6 человек (по желанию). Они берут таблички с опорными словами, слушают инструкцию ведущего, делают выводы по изученному материалу).

Снимаются таблички с доски и добавляются ещё 2: **родители и учитель.**

- В завершении мне хочется Вас убедить в том, что все основные составляющие современного урока неразделимы. Невозможна организация здоровьесберегающего урока без грамотной деятельности учителя. И, конечно же, помощь родителей в организации учебного процесса, соблюдении детьми режима дня будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

(Учебная игра заключается в том, что участники игры (коллеги) выстраивают логическую цепочку о взаимодействии составляющих образовательного процесса (родители, учитель, эмоции, познавательные потребности, успешность, физиология). Участники мастер-класса с табличками встают в круг, передают клубок от «компонента» к «компоненту», обосновывая свой выбор, при этом оставляя себе нить клубка. В результате, в центре круга образуется «паутинка», символизирующая связи между компонентами. Затем одному из участников системы предлагают покинуть круг, не бросая нить. Естественно, что другие участники мастер-класса почувствуют натяжение нити, нить может порваться и система взаимосвязей внутри разрушится. Таким образом, участники игры должны прийти к коллективному выводу,**что все компоненты не только взаимодействуют между собой, но и выстраивают единую систему под названием «здоровье школьника», где каждый компонент в отдельности не может существовать.)**

! ! ! Помещение на доску назад 6 табличек-компонентов

**IV. Подведение итогов. Завершение занятия. Рефлексия.**

*ЛЕГЕНДА*

Послушайте старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

**Вывод:**

 - 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.

Наблюдения и опыт работы показывают, что методы здоровьесбережения все чаще используется учителями в учебном процессе. Учителя стали чаще проводить физминутки, следят за санитарно-гигиеническими условиями учебного процесса, за правильностью осанки учеников, обращают внимание на смену учебной деятельности, на объем и сложность материала, задаваемого на дом, в воспитании уделяют достаточно времени вопросам здоровья. Многое еще предстоит сделать: менять психологию учителя, преодолевать авторитарность и однообразие традиционного урока, постепенно переходить от информационных моделей обучения к моделям усовершенствования личности, на уроках создавать атмосферу доброжелательности, веры в силы и успех ребенка.

Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое - дорогу к здоровью.

 **«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребёнка – это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»**

 **В.А. Сухомлинский.**

- Будьте здоровы и научитесь чувствовать себя и управлять собой!

**Список литературы:**

1. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.

2. Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.

3. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.

4. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.

5. Хлопова, А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5.

6. Айзман, Р.И. Этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.-№3.