**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.

**Здоровье учеников в руках их учителя. Какого учителя можно считать учителем здоровья?**

Учитель, который, владеет здоровье сберегающими технологиями по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Учитель, который умеет организовать здоровье сберегающую образовательную среду.

Учитель, который ведёт здоровый образ жизни и является примером для своих воспитанников.

В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

Какие же факторы, негативно влияют на здоровье учащихся?

- негативные эмоции, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;

- сниженная двигательная активность, переутомления;

- несформированность у детей способности к обучению;

- неумение детей общаться, играть;

- вредные привычки (курение, алкоголя, наркотики);

- несоблюдение элементарных физических и гигиенических требований;

- недостаточная подготовка родителей в вопросах развития и охраны здоровья детей

Задача учителя не только достигать дидактических целей, но и развивать школьников с максимально сохраненным здоровьем

Цель моей работы - формирование потребности в здоровом образе жизни, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания в повседневной жизни. Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья является применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.

 Здоровьесберегающие технологии - это не только физическое состояние здоровья ребенка, но и общее его здоровье: психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. Очень важное и во многом даже определяющее значение имеет микроклимат в коллективе. Ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и приветливые одноклассники.

 Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровье ориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

Оптимальный темп проведения  урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.     Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

Наглядность, используемая на уроке,  способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. В своей работе учитываю возрастные психологические особенности младших школьников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка. Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки. Каждую неделю стараюсь пересаживать ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд.

Творческий характер образовательного процесса - крайне необходимое условие здоровье сбережения.

 Включение ребенка в твор­ческий процесс способствует развитию личности учащегося, снижает вероятность наступле­ния утомления. Обучение без твор­ческого заряда неинтересно.

Очень нравятся ученикам занятия исследовательской, проектной деятельностью. Такие занятия носят практический характер и позволяют направить детскую активность на получение положительных впечатлений от процесса обучения, повышают детскую самооценку

Особую значимость в соей работе уделяю игровой деятельности. Часто провожу нетрадиционные уроки. В играх дети вступают в различные соотношения. Ведь ни для кого не секрет, что используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

 Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Поэтому на каждом уроке провожу Физкультминутки, которые сопровождаются веселыми стихотворениями, музыкальными отрывками из популярных детских песен;

 К их проведению надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Необходимо подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока. Это может быть дыхательная гимнастика или гимнастика для глаз, или легкие физические упражнения. Всего 2-3 минуты и снимается стресс, происходит расслабление, улучшается дыхание, работает головной мозг, улучшается настроение.

Сохранению здоровья учащихся способствует и наличиеэкологического пространства, которое подразумевает:
а) проветривание помещений;

 в) озеленение кабинета;
г) освещение кабинета.

Д) работа рециркуляторов

 Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни происходит и во внеурочной деятельности. Именно эта деятельность обладает наибольшей степенью свободы в решении проблем в сохранения здоровья и формирования привычек здорового образа жизни.

Регулярно провожу спортивно-оздоровительные мероприятия (Дни здоровья, спортивные соревнования, походы)

 Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей. Стараюсь привлекать их к совместной работе по проведению оздоровительных и спортивных мероприятий.

Результатом своей работы, считаю создание в классе эмоционально благоприятной среды, а также создание условий для развития и самореализации каждого ученика. Создание благоприятного психологического климата в детском коллективе — моё кредо. Мои дети успешны, счастливы, здоровы