Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

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

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

* создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
* творческий характер образовательного процесса;
* обеспечение мотивации образовательной деятельности;
* принцип целостности;
* осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности;
* рациональная организация двигательной активности;
* обеспечение адекватного восстановления сил;
* обеспечение прочного запоминания.

На здоровье школьников оказывают и многие другие факторы:

* интенсификация обучения;
* снижение двигательной активности;
* увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков в связи с болезнью;
* нарушение зрения, осанки;
* ухудшение нервно-психического здоровья.

Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

* объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий;
* занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Большое значение имеет организация урока. Учитель строит свой урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся.

Технологи оптимальной организации учебного процесса предполагают: соблюдение гигиенических требований к расписанию, общему объёму учебной нагрузки, домашних заданий

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. создаёт благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его поведения: заряд положительных эмоций полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Кроме того, внешняя мотивация стимулирует внутреннюю мотивацию: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

Число видов учебной деятельности, используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, списывание, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т.п. Должно быть четыре-семь видов за урок.

Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

Средняя продолжительность и частота чередований различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и другие – не менее три за урок.

Чередование видов преподавания – не позже чем через 10-15 минут.

Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма. В течении учебного года не менее трёх раз необходимо менять расположение посадочных мест для каждого ученика. Трижды меняется и зрительное поле ученика, а это профилактика сохранения зрения.

В режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников.

Большинство обучающихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ и речи. Поэтому нужны упражнения для выработки глубоко дыхания. Усиление выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

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.

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

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.

Пальчиковая гимнастика, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* предотвратить появления спазма;
* развить внимание, фантазию;
* научиться управлять своим телом;
* активизировать работу мозга и повышать работоспособность.

Ароматерапия – её используют при профилактике простудных заболеваний (лук, чеснок). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Здоровьесберегающее обучение:

* направлено на – обеспечение психологического здоровья учащихся4
* опирается на – природосообразности, преемственности. Вариативности, прагматичности (практической ориентации);
* достигается через – учёт особенностей класса (изучение и понимание человека): создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появление и сохранение интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;
* приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Оздоровительные минутки в учебном процессе, разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Пример: на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина листа 1 см.

С помощью приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция.

Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. и.п. – стоя на наружных сводах стоп, полуприседания (4-5 раз);
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 к наружи, поворот стопы внутрь (3-5 раз).

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.

Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг):

1. «Сотвори в себе солнце»;
2. «Волшебный цветок добра»;
3. «Путешествие на облаке»;
4. «У моря»;
5. «Золотая рыбка»;
6. «Сила улыбки».

***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.

Упражнения для мышц рук.

1. «Моя семья»

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А этот пальчик – я.

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

1. «Капуста»

Мы капусту рубим – рубим,

Мы капусту солим – солим,

Мы капуту трём – трём,

Мы капусту жмём – жмём.

(движения прямыми ладонями вверх – вниз, поочерёдное поглаживание подушек пальцев, потирая кулачок о кулачок. Сжимая и разжимая кулачки).

1. «Пальчики»

Мы писали, мы писали

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнём

И опять писать начнём.

(разжимая и сжимая ладони).

1. «Руки мы на стол положим»

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).

Упражнение для глаз

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.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано 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.

Здоровый ученик - успешный ученик. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащихся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

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.