***«Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс».***

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии. Большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. Строя урок, педагогу в его проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

4) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

5) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

6) место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их для переключения с одного вида деятельности на другой.

7) позы учащихся, чередование поз;

8) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минуте урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения; (и не менее двух физкультминуток в первом классе)

9) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

10) психологический климат на уроке;

11) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок.

*В конце урока следует обратить внимание на следующее:*

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

- темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

 - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

 - задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Каждый учитель начальных классов уделяет большое внимание использованию в практике работы здоровьесберегающих технологий. Вот некоторые рекомендации по использованию их на практике.

Лучше рабочий день начинать с традиционной **утренней гимнастики**. Ребята с огромным удовольствием занимаются этим видом физической деятельности. Утренняя гимнастика необходима для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, скелетно-мышечной, дыхательной. Чтобы создать положительный эмоциональный настрой, обстановку доброжелательности, на первом уроке можно провести **«Минуту вхождения в день» (Например, «**Желаю вам хорошего настроения! Мы начинаем новый день. Со всеми трудностями мы справимся вместе. Я буду вам помогать.»). Такие минутки помогают зарядить ребёнка положительными эмоциями, настроить на работу.

Важным и обязательным компонентом урока являются ***двигательные минутки****.* Оздоровительные минутки позволяют снять умственное напряжение, активизируют внимание детей, пробуждают интерес к учебной деятельности. В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища, и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений. Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, стихотворный текст или музыкальное сопровождение. Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение. При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворного текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

Упражнение “Палуба”.Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

*«Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!*

*Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем».*

**Рекомендации для учителя**

*Учитель должен:*

*•Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.*

*•Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.*

*•Знать основы терминологии физических упражнений.*

Особое внимание на уроках разного цикла уделяем пальчиковой гимнастике. «Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, физическую усталость и моральное напряжение во время урока.

Упражнение 1. **«***Апельсин»*

*Мы делили апельсин.*

*Много нас, а он один.*

*Эта долька — для ежа,*

*Эта долька — для чижа.*

*Эта долька — для утят,*

*Эта долька — для котят,*

*Эта долька — для бобра.*

*Ну а волку — кожура.*

Покрутить сжатым кулаком левой руки. Растопырить пальцы правой руки, поднять указательный палец левой руки, остальные сжаты. Левая рука сжата в кулак, отогнуть мизинец. Отогнуть бе­зымянный палец. Отогнуть средний палец. Отогнуть указательный палец. Отогнуть большой палец.

*Волк сердит на нас, беда!*

*Разбегайтесь кто куда!*

Ладонь повернуть тыльной стороной кверху, округлить пальцы и погладить «кожуру». Ладони соприкасаются основаниями, чуть согнутые пальцы постукивают по пальцам другой руки, как волчьи зубы. Руки «разбегаются» по коленям.

Упражнение 2.*«Замочек»*

*На двери висит замок.*

*Кто его открыть бы смог?*

*Мы замочек повертели,*

*Мы замочек покрутили,*

*По замочку постучали,*

*Постучали и открыли.*

Пальцы в замок, слегка покачивать вперед-назад, повертеть, покрутить. Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат одна о другую. Показать ладошки.

Чтобы научить детей управлять своими органами речи, широко используем на уроках грамоты и литературного чтения ***речевую и дыхательную гимнастику****.*

*Упражнение 1 «Озорные щечки».*

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

*Упражнение 2 «Рот на замочке».*

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

 *У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).*

 *Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).*

 *Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.*

*Упражнение 3 «Задуй свечу».*

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

Такие упражнения способствуют развитию правильного дыхания, голоса и дикции. А от правильного дыхания зависит нормальное кровообращение, ритм работы сердца. Что немаловажно для здоровья ребёнка.

С целью стимулирования мыслительных процессов проводим мозговую ***гимнастику.*** *Упражнение «Ленивые восьмерки».*

*(упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки «по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.*

 Научить школьников контролировать своё эмоциональное состояние помогают *минуты релаксации.* Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала.

 Релаксация мышц туловища. Стоя друг против друга, и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

*Упражнение1 “Вибрация”.*

*Какой сегодня чудный день!*

*Прогоним мы тоску и лень.*

*Руками потрясли.*

*Вот мы здоровы и бодры.*

**Упражнения на расслабление мышц шеи**.

*Упражнение 2 «Любопытная Варвара».* Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.*

*А потом опять вперед – тут немного отдохнет.*

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!*

*Возвращается обратно – расслабление приятно!*

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

*А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!*

*Возвращаемся обратно – расслабление приятно!*

*Упражнение «*Замедленное движение». Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

*Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.*

*Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.*

*Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.*

*Замедляется движенье, исчезает напряженье.*

*И становится понятно – расслабление приятно!*

*“Тишина”.*

*Тише, тише, тишина!*

*Разговаривать нельзя!*

*Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать*

*И тихонько будем спать.*

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая систематическая работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

В нахожденииспособов решения читающими детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Не случайно технология ***сказкотерапии*** стала ведущей в детской аудитории. Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она дает первые представления ребенку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребенку перспективы собственного роста.

Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства. Огромные возможности для душевного здоровья детей имеет ***музыкотерапия***. Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную песню. Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонии взаимоотношений в ней. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Пение как средство лечения назначается детям с заболеванием дыхательных путей. Специалисты ставят перед собой задачу целенаправленного воздействия музыки на ребенка с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

По мнению специалистов, причина многих заболеваний у детей – недостаток движений. Для оптимизации двигательной активности, профилактики и коррекции недостатков в физическом развитии, укреплении здоровья рекомендуем использовать **игротерапию**. Подвижные игры на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье детей.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Регулярное использование различных направлений здоровьесберегающей технологии улучшает психологический климат в классном коллективе, снижает количество пропусков уроков по болезни и приобщает родителей и детей к стремлению к здоровому образу жизни. Ребята активны на уроках. Это сказывается и на повышении успеваемости учащихся.