**Доклад на тему:**

**Элементы здоровьесбережения на уроках в начальной школе**

**Подготовил учитель начальных классов МБОУ РСШ № 2 г. Рудня Смоленской области Матвеева Т.Н.**

Одним из приоритетных направлений национальной образовательной президентской инициативы «Наша новая школа» является сохранение и укрепление здоровья школьников. К сожалению, за последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей поступающих в школу. Увеличилось количество детей с хронической патологией, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось.

Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения и укрепления его здоровья я постоянно использую здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи.

Работу по здоровьесбережению я веду по следующим направлениям деятельности:

- правильная организация урока с обязательным соблюдением норм СанПинов;

- организация внеурочной деятельности с обучающимися по пропаганде здорового образа жизни;

- пропедевтическая работа с родителями по вопросам профилактики здоровья обучающихся, приобщение детско – родительского социума к потребности в активном проведении досуга.

 Комплекты УМК, используемые в работе учителей начальных классов, помогают реализовать здоровьесберегающие технологии на основе личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.

**Дифференцированное обучение** практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей я стараюсь снижать темп опроса, не торопить ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

Учитывая **возрастные психологические особенности** младших школьников продумываю несколько видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации. Давно убедилась в том, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников.

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. **Стиль общения учителя с учащимися** также влияет на состояние здоровья школьников. Стараюсь всегда использовать демократический стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.

Положительная эмоциональная атмосфера в классетакже способствует активному творческому поиску детей и побуждает их интерес к знаниям. У каждого учителя есть те «ключевые моменты», которые помогают ему создать такой эмоциональный фон, при котором урок увлекает детей. В процессе учебной деятельности важно помочь ученикам поверить в себя, осознать, что процесс познания доставляет удовлетворение, прежде всего самому себе. Вот почему любимые игрушки, которые мои дети приносят в класс, уютно устраиваются на учительском столе, становятся непосредственными участниками учебного процесса, чтобы дома после уроков продолжить понравившуюся игру «в школу» со своим хозяином.

Я для себя выделила основные моменты, в которых всегда стараюсь придерживаться в своей работе. Вот они:

* демонстрируй детям свое полное доверие к ним;
* помогай сформулировать и уточнить цели и задачи, как перед группой, так и перед каждым ребенком в отдельности;
* развивай в себе способность чувствовать эмоциональный настрой и принимать его;
* стремись к достижению симпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого ребенка.

Петербургский учитель А.А.Окунев в своей книге «Спасибо за урок, дети!» говорит о том, что даже у опытного учителя урок «не пойдет», если он не будет начинаться каждый раз по-новому. Организационный момент «оргмомент» предназначен для создания у учащихся рабочей настроенности. Оргмомент требует от учителя творческого подхода, вариации различных приемов, поиска своеобразной формы, отвечающей содержанию каждого урока и собственного стиля педагогической деятельности. Могу предложить некоторые приемы начала урока:

1. Рифмованное начало урока.
2. Начало с элементами театрализации.
3. Начало с эпиграфа урока.
4. Начало с высказываний выдающихся людей, относящиеся к теме урока.
5. Начало с пословиц, поговорок, относящихся к теме урока.
6. Начало с проблемной ситуации, задания.
7. Начало с девиза урока.

В гуманистической психологии и педагогике (К.Роджерс, Е.В.Бондаревская, О.С.Гозман) рекомендуют много стимулов, способствующих активизации познавательной деятельности. Мне, как учителю, в работе необходимы они все, но особенно хотелось выделить следующие стимулы:

* Опирайтесь на желания (чего хочет школьник – главный вопрос для учителя;
* Поощряйте желания добиться внимания (всем людям свойственно желание быть признанными);
* Одобряйте успехи (исследования показывают, что основным мотивом познавательной деятельности является стремление человека к улучшению результатов деятельности);
* Дайте обучаемому шанс (уверенность в успехе весьма благоприятно влияет на продвижение в познании всех обучаемых).

**Использование компьютера** на уроке повышает интенсивность обучения и усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Этому способствует и введение в структуру урока специальной **валеологической паузы** (в начале урока- эмоциональная настройка на урок, в течение урока - коррекция правильной посадки при работе за учебным столом и при работе с компьютером).Для проведения таких пауз использую учебный материал всех предметов. Так на **уроках математике** текстовые задачи позволяют говорить о целебных свойствах овощей и фруктов, орехов и ягод. В 3 и 4 классе при решении задач на движение говорю о пользе пеших, лыжных, велосипедных прогулках. На **уроках литературного чтения** есть широкая возможность воспитывать у ребят чувство ответственности за свое здоровье. Содержание текстов и предложений на **уроках русского языка** напоминают о пользечистого воздуха и солнца. Правильного питания и крепкого сна, занятие спортом и общение с природой. Наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладают **уроки окружающего** **мира**. Содержание курса обеспечивает обучающихся полными знаниями об организме человека, здоровых привычках и здоровом образе жизни.

Широко использую в практике **нестандартные уроки**: уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, уроки-репортажи, уроки-интервью. Традиционными стали нестандартные уроки, которые **проводят родители-специалисты** учеников нашего класса.

1 класс - «Урок гигиены», который проводила мама (врач- стоматолог) Гуриной Алисы. «Урок права» - родители (юристы) Харитонова Данилы.

2 класс – «Правильный сон» - мама Прудниковой Вероники (врач-невролог). «Выходим на зарядку!» - папа (тренер по легкой атлетике) Ровнягина Саши.

3 класс – «Какие все мы разные…» - папа (артист театра) Брыксиной Насти.

Часто на уроках организуется **групповая работа**, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

**Физкультминутки** – естественный элемент урока в начальных классах, он обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение. А **гимнастика для глаз** - снять зрительное утомление. У нас создана электронная база физминуток, используемых на уроках.

Систематически в процессе обучения в нашем классе проходят: уроки Здоровья, спортивные состязания «Веселые старты», походы с родителями в конце учебного года, катания на санках, экскурсии в природу, прогулки и игры на свежем воздухе. Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения. А мне. как учителю, помогают формированию у моих учеников нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

На **родительских собраниях** знакомлю родителей с основными принципами организации здорового питания детей, их возрастными особенностями. Совместно с родительским комитетом разработан и рекомендован режим дня школьника для 1и 2 смен при обучении. Мною разработаны и проводятся родительские собрания по следующим темам:

- «Адаптационный период первоклассника»;

- «Режим дня в жизни младшего школьника»;

- «Телевизор в жизни младшего школьника» и многие другие.

Во внеурочной деятельности я на протяжении многих лет использую в работе учебные материалы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми для **начальной школы «Полезные привычки»**: материалы для учителя, рабочие тетради для учеников (1-4 класс), материалы для родителей.

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволила мне по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу. Каждому учителю нужно искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, умело использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и здоровьесберегающим.