МБОУ «Староильдеряковская средняя школа»

Аксубаевского муниципального района РТ

**«Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе»**

Образование, полученное в начальной школе, служит базой, фундаментом для последующего освоения знаний. Основная задача государственного стандарта нового поколения состоит в том, чтобы обеспечить ребенка качественным образованием на первой ступени обучения.

В современной начальной школе ребенка недостаточно обучить только чтению, счету и письму. Считаю, что наша задача сегодня - *научить ребенка различным приёмам и методам сохранения и укрепления своего здоровья*, чтобы затем, перейдя в среднюю школу и далее, ребята могли уже самостоятельно их применять. Свои уроки я стараюсь строить, ставя перед собой и учениками именно эту цель: как сохранить и укрепить здоровье? Для этого я использую приемы здоровьесберегающих технологий.

**• Включаю элементы личностно-ориентированного обучения:**

• Вхождение в рабочий день.

Начиная уже с 1-го класса для ускорения вхождения ребёнка в учебный день, я учу детей чаще улыбаться. Наше правило: «Хочешь обрести друзей – улыбайся!» . У нас сложился свой ритуал начала дня, приветствуя друг друга на первом уроке, мы хором все вместе говорим такие слова, сопровождая их показом: Всем говорю я *:* ***«Здравствуйте,***

***С добрым утром, друзья.***

***День наступил прекрасный,***

***Потому, что в нем вы и я*!»**

Каждое утро мы начинаем с зарядки под музыку. ***Ежедневно по утрам,***

***Зарядку делать надо нам.***

Такими словами мы начинаем зарядку. Ко второму полугодию обучения в первом классе такую зарядку проводят сами дети по очереди.

• Создание ситуации выбора и успеха.

Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата на уроках и внеклассных мероприятиях также играет важную роль. Необходимо, чтобы каждый ученик поверил в себя, в свои силы и возможности, чтобы испытал не только радость познания, но и радость общения, радость творчества. Поэтому на уроках я стараюсь создать благоприятный фон, доброжелательную обстановку, чтобы дети в полной мере могли раскрыть свои эмоциональные и интеллектуальные возможности.

***Для этого применяю различные приемы***.

1)Создание у ребенка субъективного переживания успеха:

- снятие страха («Ничего страшного»);

- авансирование («У тебя получится»);

- внушение («Приступай же»);

- высокая оценка детали («Вот это у тебя получилось замечательно»);

- усиление мотива («Нам это нужно для…»)

2) Создание возможности почувствовать свою интеллектуальную состоятельность:

-ошибки – это нормальное и нужное явление, вы учитесь;

-формирование веры в успех;

-отметка достижений;

-концентрация внимания на уже достигнутых в прошлом успехах.

Ребята свободно вступают в обсуждение проблемы урока со сверстниками и со мной, задают вопросы на уточнение непонятого, стараются найти выход из тупикового положения на уроке, что говорит о некотором снижении тревожности и повышении самооценки учащихся.

• Использование приемов рефлексии.

-Что на вас произвело наибольшее впечатление?

- Что получилось лучше всего?

- Какие задания показались наиболее интересными?

-Что вызвало затруднения?

- Над чем хочется поразмышлять?

- Какой совет дали бы себе?

- Кому захотелось сделать комплимент?

- Пригодятся ли вам знания сегодняшнего урока в дальнейшем?

**2. Использую проведение физкультминуток:**

• Физкульминутки под музыку.

• Упражнения, корректирующих осанку.

• Гимнастика для глаз.

Упражнение «Пальминг» – это эффективный метод упражнения для глаз. Упражнение в первую очередь направленно на расслабление глазных мышц. Весьма эффективно действуют упражнения для глаз на людей, которые страдают близорукостью, астигматизмом, косоглазием. Потрите ладони друг о друга, чтобы ощутить характерное тепло. Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями так, чтобы края ладоней охватывали нос, а плотно сомкнутые пальцы перекрещивались между собой, как указано на изображении. В таком положении необходимо находится не меньше четырех минут.

• Дыхательная гимнастика. Вдох пауза выдох: 4 сек. 2 сек. 4 сек.; 5 сек. 2 сек. 4 сек.; 6 сек. 2 сек. 4 сек.

Такая гимнастика очень хорошо мобилизует ребят на работу на уроке.

• Массаж пальчиков, подготовка их к письменной работе. Разогревает мышцы. Развивает мелкую моторику.

*Устаёт рука– устаёт ребёнок*. Пример:«Капуста». Движения, имитации действий.

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём.

*Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.*

Пример: Массаж пальцев перед письмом.

-протирание ладошек;

«Скалка» -покатать ручку между ладонями;

-покатать ручку между большим и указательным пальцем;

«Игра на клавишах» -по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Использование скороговорок с движениями руками в такт.

Следует проводить на письменных предметах. Разогревает мышцы. Развивает мелкую моторику. Хорошо проводить с хоровым проговариванием.

• Аутогенные тренировки (упражнение на расслабление мышц и зажимов).

*-Улыбнитесь друг другу. Сядьте удобно. Расслабьте лоб, брови, закройте глаза. Расслабьте щёки, губы, мышцы шеи, плечи, кисти рук, ноги, пальцы ног. Ваши руки и ноги теплеют. Дыхание становится свободное, спокойное, ровное.* (Включается запись пения птиц).

-*Вы на лесной поляне, ярко светит солнышко. Весело щебечут птицы. Лёгкий ветерок развевает ваши волосы. У вас прекрасное настроение. Вы можете выполнить любое трудное задание. Я буду считать до «пяти». Когда я скажу «пять», вы откроете глаза.*

Следующая аутогенная тренировка (настрой на урок математики)

-Скажем хором: «*Мы внимательны! Всё будет хорошо! Нам нравится сравнивать предметы! Мы успеем сделать всё!»*

• Формулы самовнушения.

Не менее интересны формулы самовнушения, применяемые мною на разных этапах урока. На доске вывешиваются заранее написанные крупными буквами на большом листе бумаги предложения: ***Я – способный!***

***Я – со всем справлюсь!***

***Мне нравится учиться!***

***Я – хороший ученик!***

***Я хочу много знать!***

***Я буду много знать!***

**• Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной или физической деятельности. Релаксацию может быть в виде

**дыхательных упражнений**: Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха. Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у». Повторите упражнение 5-6 раз.

**упражнений для** мышечного расслабления: Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Зрительные представления (**могут сопровождаться негромкой музыкой.) Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость.  
 Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.

**• Включаю в тему урока.**

***Русский язык.***

Ставлю на уроке проблему:

-Я предлагаю вам, ребята, не совсем обычный урок русского языка. Сегодня мы будем укреплять не только наши знания по русскому языку, но и наше здоровье. Для этого я приготовила целую гору различных лекарств, которые непременно помогут нам укрепить здоровье. Согласны? (Мнения детей расходятся: и да и нет.) Почему?

-Тогда как же, не используя медицинских средств, укреплять и сохранять наше здоровье во время урока? И возможно ли это? Как? (Дети дают различные рекомендации: правильная осанка, освещение и т.д.)

Работа с пословицами.

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им. Очень часто на уроке я использую, работу с пословицами, например, грамотно списать с доски текст: «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

***Литературное чтение.***

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Например: Сказка «*Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»*

-Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

-Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

-Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

На разных уроках предлагаю задачи со здоровьесберегающим содержанием*:*

***Окружающий мир.***

-Что ты делаешь для того, чтобы твои зубы были здоровыми? Выбери нужные ответы и обведи кружком их номера.

Никогда не чищу зубы.

Чищу зубы два раза в день – утром и вечером.

Прочищаю зубы иголкой.

Полощу рот после еды.

Грызу орехи и конфеты, чтобы укрепить зубы.

Почистив вечером зубы, не ем сладости.

***Математика***

Решите задачу. *Петя на празднике съел 6 пирожных, а Вася на 2 меньше. Сколько пирожных съели оба мальчика?*

( дети составляют краткую запись и записывают решение задачи)

-Можно съедать так много пирожных? Почему?

-Какое правило надо соблюдать? (Правильно питаться)

У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является **чередование различных видов учебной деятельности:** опрос учащихся; письмо; чтение; слушание; рассказ; рассматривание наглядных пособий; ответы на вопросы; решение задач.

Норма 4-7 видов за урок.

**Вывод:**

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшает эмоциональный настрой и повышает работоспособность младших

школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению

их здоровья, повышению качества знаний

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***  ***Берегите себя и своих учеников!***

Список литературы:

1.Ковалько В.И.  Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы  М.: Вако. 2004.

2.Смирнов Н.К.  Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.

3.Тукачёва С.И.  Физкультминутки. Волгоград:Учитель. 2005.