**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

**ГОРОДА ХАРЦЫЗСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«ХАРЦЫЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7»**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ТЕМУ:**

**«ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ».**

 **(из опыта работы)**

**Подготовила:**

**Шевченко Ольга Юрьевна, учитель начальных классов.**

**ХАРЦЫЗСК-2023**

Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребёнка - … это прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

В.А.Сухомлинский.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофическое ухудшение здоровья учащихся становится всё очевиднее. Высказывание о том, что здоровье – основа долгой, счастливой жизни ни у кого не вызывает сомнения.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ГОС.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров говорят о том, что здоровыми можно считать только 20-30% первоклассников. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей.

**Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**? Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: «Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога».

Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают основные задачи, которые мы ставим в своей работе на первое место:

* обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период

обучения в школе;

* снизить уровень заболеваемости учащихся;
* сохранить работоспособность на уроках;
* сформировать у учащихся знания, умения и навыки, необходимые для

создания здорового образа жизни;

* сформировать систему спортивно оздоровительной работы.

В решении задач образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья школьников важная роль принадлежит классному руководителю. Я, как классный руководитель стараюсь формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни в учебной и внеурочной деятельности. Перед нами стоит серьёзная задача сохранения и укрепления здоровья детей после их поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на организм.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и с резким увеличением нагрузок на отдельные органы. Физиологическим возможностям организма ученика 1го класса наиболее соответствует урок продолжительностью 35 минут. Для учащихся 2–4 классов рекомендуется комбинированный урок с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и др. (для  снятия утомления  достаточно  5–10 минут). Несомненно, лучшим методом сохранения работоспособности ученика на уроках является смена форм работы. Учитывая, что фаза активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз.

**Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы**

* [**Физкультурная минутка**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fload%2F244) - динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время - 2-3 минуты.

На уроках в начальной школе широко используются весёлые физкультурные минутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются хоровой декламацией. Физкультминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определённых частей тела и органов. Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки.

* [**Пальчиковая гимнастика**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fdou%2F6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let) - применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* **Гимнастика для глаз**. Проводится в ходе интеллектуальных занятий.

Время - 2-3 минуты.

* **Смена видов деятельности** - это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся. Переключение с одного вида деятельности на другой должно сопровождаться изменением позы ребёнка.
* **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* **Игры** ([дидактические, ролевые, деловые](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F66)) - игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* **Релаксация** - проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы.
* **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
* **Оформление кабинета**. Санитарно - гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
* **Позы учащихся**. В начальной школе учителя обязательно следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения. Неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям. Из всех нагрузок, с которыми ребёнок встречается в школе, самой утомительной является необходимость поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от детей сохранения неподвижности в течение всего урока.
* **Технологии, создающие**[**положительный психологический климат** на уроке](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F47-1-0-5770). Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
* **Эмоциональные разрядки** - это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, всё, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* **Беседы о здоровье**. Помимо классных часов ОБЖ и уроков физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.
* **Стиль общения** учителя с учениками. Самое важное - обеспечить учащемуся душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
* **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях - это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это самые популярные и общедоступные здоовьесберегающие технологии, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

Чтобы увеличить двигательную активность детей, в школе проводятся следующие спортивно - оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. Каждый день перед уроками с детьми проводится утренняя зарядка. Она проводится с музыкальным оформлением, что создаёт хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполнения упражнений.

2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока младшие школьники гурьбой выбегают из класса, то, значит, они были сильно утомлены. Переутомление у детей проявляется в двигательной активности. Игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами, причём большую роль играет эмоциональная окраска этих игр. Дети не только отдыхают физически, но ещё и получают заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Главная цель уроков здоровья – всестороннее развитие личности на фоне доступного в младшем школьном возрасте уровня физической культуры.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей педагога остаётся организация урока в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

В своей работе систематически провожу игровые уроки. Игра – эффективный вид деятельности в цепи «ученик – учитель», позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребёнка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает потенциал учащихся, подчиняя правила образовательным и воспитательным задачам.

Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для кистей рук; гимнастика для глаз; гимнастика для слуха; упражнения, корректирующие осанку; дыхательная гимнастика.

На своих уроках использую следующие средства, способствующие отдыху и восстановлению работоспособности: физкультминутки; пальчиковая гимнастика; эмоциональные разрядки или «минутки покоя»; гимнастика для глаз, подвижные дидактические игры; динамические паузы

(адаптационный период 1 класс).

Проводимые упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны детям, а также доступны на ограниченной площади.

Технология сотрудничества создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь я использую такие приемы организации деятельности: работа в группах, работа в парах сменного состава, взаимооценка. В 1-2 классах я часто применяю сказкотерапию, где дети учатся вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет музыкотерапия. Веселую ритмичную музыку использую в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии.

Немало важную роль играет психологический климат на уроке.

**Внеурочная деятельность включает:** знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

* спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
* туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической

активности);

* классные часы, беседы,
* коллективно-творческие дела;
* экскурсии в природу;
* встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ

жизни (путешественники, любители активного отдыха, спортсмены);

* тематические выставки книг, электронных ресурсов;
* конкурсы на знания о ведении здорового образа жизни;
* мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры и

спорта среди учащихся;

* индивидуальные занятия в клубах, студиях, спортивных кружках и

секциях.

Дополнительные направления работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни, по созданию условий сохранения здоровья младших школьников:

1. Проведение специальных уроков, например, гигиены, и включение соответствующих элементов в обычные уроки, уроки окружающего мира, физкультуры.

2. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного порядка в классе дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирание пыли, смена обуви), а также контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены, опрятностью и др.

3. Профилактика травматизма путём инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда, ведение классного журнала техники безопасности.

4. Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата всех учащихся горячим питанием в школьной  столовой).

5. Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

6. Еженедельно с детьми проводим беседы по правилам дорожного движения, противопожарной безопасности, по санитарии и гигиене, по использованию газа в быту.

7. Работа в уголке "Если хочешь быть здоров".

8. Беседа с медицинской сестрой школы.

В работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них хотелось бы особенно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я – спортивная семья». Вместе с родителями планируем мероприятия: праздники, походы, экскурсии, беседы для формирования у учащихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом.

Работу с родителями строю в форме сотрудничества. Провожу тематические классные собрания, индивидуальные беседы. На одном из собраний знакомлю их с памяткой по сохранению здоровья детей. Тема родительского собрания: «Телевизор и компьютер в жизни первоклассника».

Я полностью согласна с высказыванием о том, что здоровье младших школьников – это проблема не детей, а взрослых. Эту проблему мы пытаемся решать сообща: семья – школа.

Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

**ВЫВОД:** для создания среды, сохраняющей здоровье, учитель должен:

* поддерживать выполнение санитарно-гигиенических условий в

учебном помещении;

* менять активные и пассивные формы и методы урока, использовать

динамические паузы;

* менять виды деятельности учеников в течение урока;
* не допускать перегрузок на занятиях;
* анализировать уроки с валеологической точки зрения (самоанализ

урока).

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать –

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Желаю Вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела. В общем, вести здоровый образ жизни.

**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ.**