Атращенкова Анна Анатольевна

МОУ "Отрадненская основная общеобразовательная

школа Белгородского района Белгородской области"

Учитель начальных классов

**Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

Быть здоровым – это естественное желание человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Причём здоровье детей мы должны рассматривать с разных сторон:

* в физическом плане (ребёнок умеет преодолевать усталость, действует в оптимальном режиме);
* в интеллектуальном плане (проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение);
* в нравственном плане (честен, (умеет сопереживать), самокритичен);
* в социальном плане (коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить);
* в эмоциональном плане (уравновешен, способен удивляться и восхищаться).

Сегодня современный урок – это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающий и воспитательные цели, но и валеологические. Учитель должен построить работу так, чтобы на уроках создать условия для сохранения здоровья детям.

**Приёмы для создания здоровьесберегающей среды на уроке.**

**Для профилактики близорукости:**

* потолочный тренажёр для глаз (при использовании упражнений происходит укрепление мышц шейных позвонков и укрепление мышц глаза);
* упражнения для глазодвигательных мышц:

- плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз);  
- посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы;  
- вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.

упражнения, снимающие утомление глаз:

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза);  
- сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению

кровоснабжения);  
- стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии);  
- сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение).

* учебный материал располагать на “волне”.
* таблицы, схемы оформлять в разных цветах и на доске работать мелом разного цвета.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека – вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый – на умственное, а голубой - на эмоции. Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшается.

Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

Использовать на уроках “Сенсорный крест”. Он укрепляет мышцы спины (профилактика нарушения осанки), снимает гиподинамику, стабилизирует эмоциональное состояние (карточки, расположенные на “сенсорном кресте”, разного цвета). “Сенсорный крест” висит посередине доски или с краю на такой высоте, чтобы дети, подойдя к “кресту” не просто достали карточку, а потянулись за ней (позвоночник распрямляется, снимается напряжение с плечевого пояса). На уроке использовать тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки, представительства всех внутренних органов, снимает усталость. Я использую его следующим образом: на одном из уроков дети разуваются, и весь урок их ноги стоят на массажном коврике. Но можно использовать коврик и в течение дня при проведении физминуток (дети становятся на коврик только во время физминуток или зарядки для глаз).

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

В 1 и 2 классах использовать:

- тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом). При их использовании происходит: - стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);  
- развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;  
- влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;  
- улучшение циркуляции крови;  
- активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.

пальчиковую гимнастику.

**Не нужно забывать и о дыхании.**

Урок начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:

- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:  
[ и ] – мозг, функция почек  
[ э ] – железа внутренней секреции  
[ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа  
[ о ] – средняя часть груди  
[ ои ] – сердце  
- после ритмичного дыхания (дышать через нос), рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф – воздух как бы выталкивается через нос.

Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты).

Во время урока использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.

Проводить подвижные физминутки. Самую большую физминутку проводить на 20 минуте урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления.

Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, то нужно формировать адекватную самооценку у детей. Поэтому в работе с детьми следует употреблять такие слова и выражения, которые не унизят ребёнка, а помогут ему поверить. Не нужно забывать “Слово – лечит, слово и калечит”.

Ежегодно во 2 и начале 3 четверти в классе можно проводить витаминизацию детей, и в классе ежедневно стоит блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.

Так как одно из направлений работы - воспитание и формирование здорового образа жизни, то можно ввести в свою работу в 3 и 4 классах:

* “дерево здоровья” для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На это “дерево” заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.
* сочинения о важности здоровья (“Здоровье и питание”, “В здоровом теле – здоровый дух”, “Как вырасти здоровым и умным?” и т.д.).
* классные часы по теме здоровья

Проблема сохранения и укрепления здоровья, а главное формирование особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности в современной ситуации имеет огромное значение. Важнейшим звеном социализации подрастающего поколения должно стать общеобразовательное учреждение, так как на этапе возрастной социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

**Список литературы**

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова – Москва, Ставрополь, 2003г.

2. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения. Н.Н.Синягина, И.В.Кузнецова - Москва, 2003 г.

3. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. В.Ф.Базарный – Сергиев Посад, 1995 г.

“Подвижный” способ обучения и его влияние на развитие учащихся. Л.А.Лецких – журнал “Завуч начальной школы” № 1 – 2004 год, с. 34 - 50

4. Предупреждение близорукости. В.П.Щербинина. – журнал “Начальная школа” № 2 – 1991 г., с. 85

5. Укреплять здоровье. А.И.Попова. – журнал “Начальная школа” № 6 – 1990 г., с. 89 – 92