**Формирование у школьников навыков здорового образа жизни – одно из основных направлений учебно-воспитательного процесса.**

Одним из условий моей деятельности – применение в своей работе здоровьесберегающих технологий.

Чтобы создать положительный эмоциональный настрой, обстановку доброжелательности,  на первом уроке каждого учебного дня провожу «Минуту вхождения в день». На фоне музыки говорю: «Как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. На душе тепло и спокойно. Мы все здоровы и бодры. Глубоко вдохните  и выдохните. Забудьте вчерашние обиду и беспокойство. Выдохните из себя свежесть весеннего дня и тепло солнечных лучей, которое наполнило ваше сердце добротой, любовью и здоровьем. Желаю вам хорошего настроения! Мы начинаем новый день».

  Такие минуты помогают ребёнку глубже заглянуть в себя,  развивают чувства детей, заряжают их эмоциями, заинтересовывают и увлекают.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это **рациональная организация урока**. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.  
**Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики**:  
1.    Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.  
2.    Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.  
3.    Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.  
4.    Установление межпредметных связей, осознаваемых обучающимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.  
5.    Активизация развития всех сфер личности обучающихся.  
6.    Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.  
7.    Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).  
8.    Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.  
9.    Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.  
10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.  
11.Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития обучающихся.  
  
Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности во многом зависит и от соблюдения гигиенических (освещенность, оборудование, проветривание, растения) и психолого-педагогических **условий проведения урока**.

Здоровый урок – это тот урок, в рамках которого удается активно управлять работоспособностью учащихся. Удерживая её на индивидуально-высоком уровне. Здоровый урок – это тот урок, плотность которого задается эффективностью предшествующего отдыха, урок, который сохраняет желание учащихся работать дальше. Здоровый урок – это тот урок, который   развивает. Создать такой урок и учить каждого в соответствии с его природными возможностями очень сложно. Постоянно приходится искать материал, соответствующий целям урока, способствующий снятию усталости, создавать комфортные условия для учебной деятельности и следовать принципу природосообразности: не научать, а развивать.

При подготовке к уроку стараюсь чередовать разные виды деятельности. Ещё на перемене необходимо проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть.

 Уроки начинаю с эмоционального настроя, в которые включаю стихи, слушание музыки. Слова произносятся негромко, но быстро.

Например:

Громко прозвенел звонок –  
Начинается урок.  
Наши ушки на макушке,  
Глазки хорошо открыты.  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минутки не теряем.

Каждый урок -урок без принуждения, который характеризуется атмосферой доверия, добрыми уважительными отношениями, комфортным психологическим климатом, демократическим стилем общения.

Эмоциональный фон на уроке очень важен. Например, при проверке усвоения учебного материала можно успешно реализовать здоровьесберегающий потенциал урока.

Если сравнить два начала этапа проверки знаний:

а) … -А сейчас проверим, как вы усвоили материал…

б) ... -Давайте проверим нашу память, быстроту реакции, воображение.

Подачу нового материала организую так, чтобы обеспечить активную аналитико-синтетическую деятельность. Новую информацию преподношу таким образом, чтобы она вызывала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость.

В последнем случае ребёнок «врабатывается» в урок с удовольствием, видя свои успехи, корректность и объективность оценки собственной деятельности со стороны учителя, искреннее уважение и доверие к ученикам.

Учебный материал распределяю в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся, осуществляю дифференцированный подход.

На уроках математики использую задачи, содержащие сведения о здоровом образе жизни. Они призваны заинтересовать учащихся заботиться о своем здоровье, а учителю по ходу выполнения заданий могут помогать систематизации знаний. Задачи основаны на фактическом материале и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить, уважать и беречь свое здоровье. Математическое содержание заданий соответствует прохождению программы в течение учебного года, задачи разнообразны по содержанию и уровням сложности и позволяют использовать материалы на различных этапах урока.

На уроках литературного чтения речевую разминку начинаю с разучивания пословиц «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Здоровье дороже богатства», «Двигайся больше, проживёшь дольше», «Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг», «В здоровом теле - здоровый дух», провожу зрительные диктанты в которых тексты о здоровье.

Во внеурочное время предлагаю детям познакомиться с произведениями:

В.Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо»;

 К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»;

 Н.Носов «Приключения Незнайки»;

 Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка»;

 Важно помнить первые 3-5 минут – это фаза вхождения в урок. Поэтому нагрузку даю небольшую. Период устойчивой оптимальной работоспособности 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, провожу закрепление нового материала, обращаю внимание на главные моменты пройденной темы.

Стараюсь избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими.

С целью создания ситуации успеха зачастую на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради.

Приемы с элементами соревнования также благотворно влияют на психологическое состояние учащихся. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию к изучению предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Практикую нестандартные уроки: уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования.  
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.

Пальчиковая гимнастика так же  решает множество задач в развитии ребенка:

 - способствует овладению навыками мелкой моторики;

- помогает развивать речь;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

- развивает тактильную чувствительность;

- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Это инсценировка, каких – либо рифмованных историй, сказок при помощи рук.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения необходимо проводить физкультминутки (примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части обучающихся класса). Кроме этого желательно фиксировать психологический климат на уроке, организовывать при необходимости эмоциональную разрядку; постоянно обращать внимание за соблюдением обучающимися правильной осанки, позы за столом, за её соответствие видам работы и чередованием в течение урока.  
  
Физкультминутки проводятся, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю, кроме общеразвивающих:  
·         упражнения для формирования правильной  осанки;  
·         упражнения для укрепления зрения;  
·         упражнения для укрепления мышц кистей рук;  
·         упражнения для укрепления «мышечного корсета»;  
·         упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;  
             Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.  
**Все виды физкультминуток проводятся согласно *следующим требованиям:***  
- физкультминутка проводится на начальном этапе утомления;  
- комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;  
- упражнения должны быть разнообразны, т. к. однообразие снижает  
интерес к ним.  
 Особое внимание необходимо уделять **профилактике зрительных функций** у младших школьников.   
Использование информационно-комуникативных технологий на уроках способствует не только разнообразить учебный процесс, но и разнообразить форму проведения проведения гимнастики для глаз. Электронные физкультминутки для глаз с музыкальным оформлением нравятся детям. В последние годы,   в связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать **электронные физкультминутки** для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажёры. Такие физкультминутки могут быть проведены на уроках математики, письма и развития речи, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.  
 Кроме этого, на уроках используются разнообразные приемы работы, чтобы обучающиеся не утомлялись. Введение и закрепление материала проводятся в игровой форме с использованием яркого наглядного материала.   
 Занятия проводятся с использованием различных педагогических технологий (игротерапия, арттерапия, сказкотерапия, ИКТ), в интересных игровых формах, так как именно игра является основным видом дея­тельности детей.  
 Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя является  **работа по формированию здорового образа жизни обучающихся,** как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе.

**Деятельность учителя – классного руководителя по здоровьесбережению:**

Цель моей работы по здоровьесбережению детей – воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек.  
 Организация работы по формированию правильного отношения обучающихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.   
 Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.

Организация питания во время учебного дня, обеспечение молоком.  
  
Чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся мною проводятся учебные занятия и внеклассные мероприятия, которые способствует рождению положительных эмоций у детей, снятию психоэмоционального напряжения и, в конечном итоге, усвоению программного материала.  
 Особенно широкое поле деятельности для привития навыков гигиены и здорового образа жизни содержит материал уроков трудового обучения и развития речи. На этих занятиях мы изучаем «Азбуку здоровья», «Познай себя», «Здоровье всему голова», « Советы Доктора Айболита», «Движение основа жизни», «Вредные привычки». «Правильное питание – залог здоровья», «Моя безопасность».  
 С детьми проводятся беседы по профилактике гриппа и простудных заболеваний, дети посещают спортивные секции.  
***Беседы:*** о правильном питании, «Здоровые зубы», «Чужеродные примеси пищи», «Если хочешь быть здоров», «А можно ли это детям» по профилактике вредных привычек, «Урок Чистой воды» и др.

***Спортивные мероприятия****:* «Друзья Мойдодыра», спортивные эстафеты, традицией стало проводить «День здоровья» (общешкольное мероприятие), «Веселые старты», «Рыцарские турниры» к Дню защитника Отечества

***Ролевые игры****:* «Учусь говорить нет» (о пагубных привычках), «Витаминная карусель»и др.

***Практические занятия****:* практическое занятие «Чистота – залог здоровья» «Мой режим дня», «Культура телодвижений», рейды «Наша форма», «Чистые руки», разучивание серии физкультминуток, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, для снятия физического напряжения и усталости на уроках, разучивание подвижных игр.

***Проектно-исследовательские работы:*** «Мой режим дня», на уроке окружающего мира

В конце каждого месяца проходят инструктажи по технике безопасности «Дорожная азбука», «Улица полна опасностей».  
 Учителю необходимо сформировать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. Основным критерием эффективности работы должно стать состояние физического, психологического, эмоционального и социального благополучия обучающихся.

Родители принимают активное участие в укреплении здоровья своих детей.

**Для родителей проводятся беседы** во время которых говорю о том, как помочь ребёнку стать школьником, как построить день ребёнка, каков должен быть рацион питания, как относиться к удачам и первым школьным неудачам. Напоминаю о важности **режима дня** в жизни школьника, рассказываю о том, как предупредить утомляемость детей, о том, как способствовать формированию сохранения и укрепления своего здоровья. Хорошими помощниками в этом являются родительские собрания, «круглые столы», обмен опытом, праздники.

На собрании раздаю памятки по проблемам воспитания и здоровья детей. Большая роль в воспитании у детей потребности быть здоровыми безусловно отводится семье. Семья – это ячейка, в которой закладываются основы будущей здоровой личности. Для реализации этого я совместно с родителями ставлю общие цели и задачи по воспитанию детей и их здоровьесбережению.

Что же я планирую дальше  для создания здоровьесберегающей среды?

1.Создать систему разноуровнего и модульного обучения и проводить нестандартные уроки, интегрированные уроки. Это снизит напряжённость в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

2.Проводить внеклассные мероприятия, на которых пропагандировать здоровый образ жизни.

3. Проводить дни здоровья, отдельные уроки разных предметов на природе.

4.Проводить родительские собрания, посвящённые здоровью детей.

В заключении хочется ещё раз сказать: внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Заботьтесь о здоровье детей, включайте физкультминутки и динамические паузы, следите за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью, что прямо влияет на здоровье учеников. Приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни. Будьте для них ярким примером.