**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

“Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Ребенок значительную часть времени проводит в школе, которая призвана растить здоровое поколение. Необходимо делать все от нее зависящее, чтобы обеспечить физическое развитие и психическое здоровье учащихся. Я осознала, что существуют противоречия между необходимостью плодотворно обучать детей, с одной стороны, и желанием по мере сил сохранить их здоровье. Ведь здоровье – высшая человеческая ценность, как для общества, так и для индивида. Известно, что состояние здоровья ребенка – важное условие успешного усвоения школьных программ по общеобразовательной и профессиональной подготовке, а также решающий показатель качества трудовых ресурсов и воспроизводства населения нашей страны в ближайшие годы.

За последние десятилетия уровень здоровья детей, как показывают исследования ученых, неуклонно снижается, что обусловлено воздействием на растущий организм многочисленных социально-гигиенических и биологических факторов. Анализ структуры заболеваемости школьников по классам болезней, выявил следующее. Первое место среди них занимают болезни органов дыхания – 76,6%. Этот уровень преимущественно формируется за счет острых респираторных вирусных заболеваний, гриппа, ангины, бронхита. Последующие места в структуре заболеваемости учащихся младшего школьного возраста занимают нервно-психические дисфункции (37,7%), нарушения осанки (30%), т.е. так называемые школьные формы патологии, возникающие под влиянием факторов школьной среды.

Это еще раз доказывает, что охрана здоровья школьников требует от работников образовательных учреждений, поиска нетрадиционных путей решения этой актуальной проблемы. Так у меня зародилась идея, которую я условно назвала “не навреди”. Я поняла, что необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно лишь тогда, когда в урок включены здоровьесберегающие технологии.

Изучив опыт работы других педагогов, я включила в свою практику следующее.

Организация обучения в режиме “динамических поз”. Предполагается использование настольных конторок с меняющейся высотой рабочей поверхности. Этот прием необходим для сохранения правильной осанки у детей. Смену рабочей позы рекомендуется осуществлять 2-3 раза за урок с учетом сезона и двигательной активности, характером предшествующего урока. По команде учителя дети собирают свои учебные вещи и быстро меняются местами. В это время можно провести физкультминутку (общую, для пальцев, глаз, исходя из характера урока).

Следует отметить, что в данном случае действенным фактором является не продолжительность стояния, а сам факт смены рабочей позы.

Организация обучения в условиях расширения зрительно-пространственной активности. Она направлена на сохранение остроты зрения у детей.

Предполагается использование разнообразных приемов. Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим “зрительных горизонтов”). При этом каждый ученик во время классных занятий находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Определяется она тем расстоянием, с которого ребенок может различать буквы, равные по высоте 1 см. Для этого используется стандартная разрезная касса букв и слогов. В начале учебного года я при помощи медицинского работника проверила зрение учащихся и, исходя из полученных данных, определила рабочее место каждого ребенка в классе.

Следующий прием расширения зрительно-пространственной активности – работа с расположенными на стенах кабинета карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см.). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения и т.д.

Еще один из вариантов расширения зрительно-пространственной активности – использование разного рода траекторий, по которым дети “бегают” глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По моей просьбе дети начинают “пробегать” глазами по заданному направлению (обязательно стоя). При этом каждому упражнению придаю игровой характер.

Кроме того, использую упражнения для глаз и во время динамической паузы на уроке. Для этого изготовлены карточки, на которых схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

Любая технология, разработка должны применяться в коллективе с эмоциональным благополучием. Это мое непоколебимое убеждение. Я считаю, что учитель обязан обеспечить на уроке благоприятный эмоциональный фон. Сюда относятся и доверительный стиль общения педагога и ученика, и обучение в состоянии успешности, мотивационной включенности, и создание ситуаций со свободной дискуссией по заданной теме, и смена ролей, где ученик может выступать в роли учителя.

Хочется рассказать о моей работе по профилактике простудных заболеваний. В первую очередь это, конечно же, закаливание и прогулки на свежем воздухе. Мы с ребятами проводили подвижные игры на свежем воздухе. Начиная с осени, я привлекла внимание детей к одежде: ведь она должна соответствовать сезону и не мешать выполнению активных движений во время игры. Поэтому дети приносили с собой зимой курточки и играли в них. Часто с учениками мы ходим на экскурсии. Практически каждое сезонное изменение в природе мы наблюдаем в лесу, на любимой поляне. Так наши внеурочные мероприятия становились не только познавательными, но и оздоровительными. На уроках технологии с детьми изготовили амулеты, в которые помещали дольки чеснока. Был и ощутимый результат проведенной работы: во время вспышки заболеваний гриппом, в нашем классе посещаемость была высокой.

Таким образом, включая в уроки описанные технологии, мне удалось добиться следующих результатов. Уменьшилось количество пропусков по болезни. К сожалению, встречаются случаи нарушения осанки. Но в этом направлении необходимо работать дополнительно с родителями. Т.к. большое значение имеет домашняя обстановка (место, где ребенок выполняет домашнее задание, его освещенность, количество времени, проводимого за компьютером и у телевизора, и др.)

Я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий положительно влияет результаты учебной деятельности. Дети в школу идут с хорошим настроением, в классе чувствуют себя комфортно.

Любое дело, начинание, конечно же, опирается на сотрудничество с родителями. И педагог, и родители заинтересованы в сохранении здоровья ребенка. Поэтому мне хочется отметить понимание и поддержку родителей. Особое место в работе с родителями занимают родительские собрания (“Режим дня”, “Питание и здоровье”, “В здоровом теле здоровый дух”, круглый стол “Здоровый образ жизни. Из опыта родителей”). Были даны рекомендации отдельным родителям по поводу здоровья их ребенка. Так мной были подобраны упражнения для детей с ослабленным зрением и рекомендованы родителям; выпущена молния для родителей с предостережениями о вредных привычках (курение, алкоголизм) и проведена доверительная беседа с детьми. Я считаю, что эта работа была проведена мной не напрасно.

1 сентября мне доверили родители самое дорогое, что есть в их жизни: своих детей.

Я искренне надеюсь, что все перечисленные выше здоровьесберегающие технологии помогут сохранить здоровье доверенных мне детей. Мне часто вспоминается заповедь врача: “Не навреди”. Думаю, она не в меньшей мере относится и к нам, педагогам.

Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ответственность за то, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается, приняла на себя российская школа. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Если каждый учитель начальных классов будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.