**Слайд № 1 «Влияние здоровьесберегающих технологий**

**на качество обучения младших школьников»**

 Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевидным становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

 Наблюдения последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается ещё в 4 раза, увеличивается число близоруких детей, детей с нервно-психическими расстройствами, с нарушениями осанки и т. д.

 Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает физическая и психологическая нагрузка на детский организм. Поэтому подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

 **Слайд № 2** Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи, которые я ставлю в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

 В начальных классах нашей школы – гимназии № 1, работает программа «Здоровье». И я, в соответствии с этой программой поставила перед собой задачу – создать здоровьесберегающую среду на все 4 года обучения. Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

**Слайд № 3**

 ***1.* *Утренняя зарядка.*** В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

***2.* *Игровые перемены.*** Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

 ***3. Прогулки на свежем воздухе*.** Например, экскурсии в пришкольный парк на уроках познания мира, сбор природного материала на уроках трудового обучения, рисование пейзажей и просто игры на площадке перед школой во время большой перемены. Прогулка - прекрасная возможность отдохнуть, понаблюдать за окружающей природой и набраться сил, переключиться на новый вид деятельности. Как известно у природы нет плохой погоды, поэтому и в хмурую, пасмурную, морозную и снежную погоду прогулки не отменяются.

 ***4. Дни Здоровья.*** На ряду с ежегодным Днём Здоровья, каждый месяц в нашей школе проводятся мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые я провожу в своём классе. Темы подбираю самые разные: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров», «Мои друзья – витамины!» и т.д. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, сценках и конкурсах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил. Особенно нравятся ребятам спортивно игровые мероприятия, которые мы проводим вместе с учителем физкультуры. В обычную эстафету мы попробовали включить выполнение заданий по математике и русскому языку. Например, ребята пробегают дистанцию, у доски решают выражения или вставляют в слово пропущенную букву и возвращаются обратно. Такие эстафеты и здоровье укрепляют и дают дополнительную возможность закрепить пройденный материал. Такого рода соревнования вызывают у ребят бурю положительных эмоций.

 **Слайд № 4** В выполнении программы «Здоровье» существует так же перечень дополнительных направлений работы для создания условий сохранения здоровья младших школьников:

* ***Организационная деятельность*:** создание санпостов, привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.
* ***Проведение профилактики травматизма*** путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
* ***Оздоровление детей в условиях школы:*** здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем школьного медработника), применение на уроках элементов лечебной физкультуры.
* ***Организация конкурса рисунков и плакатов*** на темы здорового образа жизни.

 Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому для формирования, сохранения и укрепления здоровья ребёнка, в современный урок внедряются здоровьесберегающие технологии. Они помогают организовать учебный процесс в режиме «динамических поз», в условиях расширения зрительно пространственной активности, в благоприятных эмоциональных условиях.

 **Слайд № 5 Дидактически хорошо проработанный урок** – самый здоровьесберегающий для всех его участников. На таком уроке учитель помогает каждому осознать свои способности, создаёт условия для развития, способствует сохранению и укреплению здоровья ребёнка. На таком уроке **благоприятный эмоциональный фон** и доверительный стиль общения создают условия для развития психической активности, дают свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении познавательной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием справляется с умственными упражнениями и интеллектуальными заданиями. А это значит, что использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает не только успешное усвоение учебного материала, но повышает мотивацию учения, а как следствие и качество знаний учащихся.

Решающим фактором внедрения в учебно – воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий является быстрая утомляемость учащихся. Одна из причин утомляемости – это малоподвижность, которая негативно влияет на здоровье школьника. **Групповая форма работы**, помогает в какой – то мере решить эту проблему – избежать длительного сидения за партой. Кроме того в ходе групповой работы уровень осмысления и усвоения материала значительно возрастает, детям легче учиться вместе, а это значительно повышает качество знаний учащихся.

Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, зрительная гимнастика, разучивание физических упражнений и весёлых физминуток. **Физминутки** – естественный элемент урока в начальных классах. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление, использовать время урока значительно интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи.

 Не секрет, что причиной вызывающей повышенную утомляемость учащихся, является перегрузка. Следует помнить, если процесс получения знаний интересен, то усвоение материала не создаёт эффекта перегрузки. Поэтому при подготовке к уроку или внеклассному мероприятию учитель должен **учитывать возрастные и психологические особенности учащихся**, продумывать число видов учебной деятельности, систему логически выстроенных вопросов, приемы, позволяющие активизировать процесс усвоения и закрепления новых знаний, дозировать домашнее задание. В своей практике я так же широко используют **нестандартные уроки**: уроки – игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки – путешествия. Такие уроки укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогают вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

На сегодняшний день достаточно значимо и актуально **использование на уроках информационно – коммуникативных технологий**. Это повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса, меняет привычные формы подачи материала и оценивание знаний учащихся, снижает утомляемость и как следствие повышает качество знаний.

 **Слайд № 6** Большую роль во внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс сыграло введение нового предмета «Самопознание». С учетом специфики этого предмета, его целей и задач предполагается применение различных видов нестандартных уроков, обладающих здоровьесберегающим потенциалом. На уроках самопознания происходит частая смена деятельности, ребята имеют возможность свободно двигаться и занимать на протяжении всего урока удобные позы при посадке, на этом уроке каждый имеет возможность свободно высказывать своё мнение, делиться впечатлениями, проявлять инициативу и творческую активность всё это способствует физически и психически здоровому развитию личности. Полученный на уроках самопознания опыт нравственно – духовно ориентированного поведения поможет младшему школьнику научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром, сохранять и укреплять свое здоровье, обеспечивать здоровьесберегающие условия для своей жизнедеятельности – труда, отдыха, питания, формировать у учащихся навыки грамотного, нравственного поведения. И ещё, я считаю, что эффективность нравственно-духовного образования младших школьников во многом зависит от согласованной работы учителей и семьи. Родителям необходимо знать, какие нормы нравственности преподносит учитель, какие требования предъявляются к поведению детей, как оцениваются их поступки по нравственному критерию, каково общественное мнение об их ребёнке в классном коллективе. Привлечение родителей к реализации программы курса достигается разными способами. Например, выполнение совместных с родителями домашних заданий, проведение занятий, тренингов, бесед, раскрывающих цели, задачи и методику курса «Самопознание». Это позволяет обеспечить непрерывность воспитания детей как в школе, так и дома.

**Слайд № 7** В пошлом учебном году я решила несколько разнообразить работу с родителями и в обычный план проведения родительских собраний включила 2 ознакомительных занятия с использованием психологических тренингов. Темы занятий были созвучны с темами обсуждаемыми на уроках самопознания – это «Родительская любовь и воспитание» и «В здоровом теле здоровый дух».Структура проведения таких занятий с родителями та же, что и структура обычного урока самопознания. Нужно отметить, что мои родители с удовольствием восприняли такого рода работу. У них появилась возможность не просто сидеть и слушать учителя, а принимать активное участие в ходе беседы, тренинга. Кроме того, появилась возможность, в нашем стремительном ритме жизни, остановиться, ещё раз обратить внимание на своего ребёнка, его успехи, интересы, состояние здоровья.

 Состояние здоровья ребёнка – важное условие успешного усвоения школьных программ. И внедрение в урок здоровьесберегающих технологий обеспечивает правильное физическое развитие и психическое здоровье учащихся. А здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Он успешно учится. Следовательно, включение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий положительно влияет на повышение качества знаний учащихся.

Мы, учителя, должны сделать всё от нас зависящее для того, чтобы учебно – воспитательный процесс был радостным, доступным, а главное здоровьесберегающим для всех.