**"Элементы здоровьесбережения на уроках»**

 **Учитель 1 катег. МБОУ СОШ № 15**

 **ЦИКОРИЯ М.И.**

Сохранение здоровья как учащихся, так и педагогов в ходе образовательного процесса достигается широким применением здоровесберегающих технологий, представляющих собой комплекс условий, мер и мероприятий, которые обеспечивают, во-первых, здоровьесберегающую образовательную среду, отвечающую требованиям сохранения и укрепления здоровья учащихся, и, во-вторых, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ). В самом широком смысле, по моему мнению, здоровьесберегающими могут быть признаны любые технологии, методы, приемы, использование которых в образовательно-воспитательном процессе идет на пользу здоровья школьников, а также способствует грамотному и рациональному применению всех инструментов обучения, воспитания и развития. В узком понимании, здоровьесберегающими технологиями следует назвать педагогические приемы, методы и образовательные технологии, которые обеспечивают безопасные условия пребывания, обучения, воспитания и развития детей в образовательном учреждении и не несут прямого или косвенного вреда здоровью учащихся.

Все используемые мной в этом качестве приемы и элементы здоровьесберегающих технологий условно разделяю на три группы:

компенсаторно-нейтрализующие – позволяют учащимся удовлетворить потребность в двигательной активности и снять напряжение, вызванное вынужденным пребыванием в статическом положении;

стимулирующие – способствуют повышению познавательной активности и учебной мотивации учащихся;

информационно-обучающие – способствующие усвоению учащимися ценностей ЗОЖ.

К компенсаторно-нейтрализующим приемам и элементам здоровьесберегающих образовательных технологий отношу физминутки, речевую гимнастику с элементами дыхательной гимнастики, гимнастику для глаз, в начальной школе применяю также пальчиковую гимнастику.

Физминутки – одна-два в ходе урока – позволяют заметно улучшить психоэмоциональное состояние учеников и, кроме того, положительно влияют на кровообращение, активизируют психические процессы (внимание, память, мышление), а также подпитывают рабочий настрой учащихся, заданный вначале урока. Введение в физминутки простых, доступных для выполнения детьми элементов ЛФК в целях коррекции осанки учащихся, снятия напряжения с плечевого и тазобедренного пояса позволяет сделать их оздоровительными.

Речевая гимнастика с зеркалом проводится мной вначале урока в целях подготовки речевого аппарата учащихся к произношению иностранных звуков и коррекции неправильного произношения, в то же время речевая гимнастика создает у детей настрой на активную работу в ходе урока и способствует снятию психоэмоционального напряжения, благодаря использованию учащимися карманных зеркал, создающих немало комических моментов. Включение в речевую гимнастику отдельных элементов дыхательной гимнастики, к примеру, упражнения «Очищающее дыхание»:

сделайте медленный полный вдох,

задержите дыхание,

сложите губы трубочкой, как будто вы приготовились свистеть,

выдыхайте короткими сильными толчками весь воздух из легких,

затем сделайте обычный вдох;

служит профилактике простудных заболеваний и укрепляет защитные силы организма.

Гимнастика для глаз, как правило, проводится в качестве второй физминутки на уроке, снимает зрительное утомление после чтения, продолжительных письменных заданий, интенсивного использования средств ТСО и ИКТ (презентаций, слайдов, учебных видеофильмов и т.п.). Комплекс упражнений включает простые, не требующие больших усилий упражнения для глаз: моргание, движение глазами вверх – вниз, из стороны в сторону, вращения, так и более сложные упражнения с использованием зрительно – двигательных траекторий («восьмерка», «бабочка», «колечки», «змейки», «ромашки» и др.). Большое количество упражнений позволяет варьировать содержание гимнастики для глаз на каждом уроке, выбирая по 3-5 упражнений в различном сочетании.

Пальчиковая гимнастика, применяемая в работе с младшими школьниками, позволяет не только снимать перенапряжение с мышц мелкой моторики, но и активизировать работу полушарий мозга, настраивать детей на работу, вырабатывает красивый, каллиграфически правильный почерк.

На тот случай, если мой урок окажется первым в первой или второй смене, у меня заготовлены комплексы утренней зарядки и гимнастики до уроков во второй смене, также с элементами ЛФК. Начало учебного дня с зарядки создает у учащихся хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполнения упражнений, мобилизует организм перед учебной нагрузкой, настраивает детей на учебу.

Таким образом, компенсаторно-нейтрализующие приемы и элементы здоровьесберегающих образовательных технологий необходимы для сохранения физического и психического здоровья школьников. Однако говоря об охране здоровья, необходимо уделять внимание и психологическому здоровью детей, сохранению которого способствуют стимулирующие элементы здоровьесберегающих технологий. В качестве таковых рассматриваю элементы, непосредственно направленные на снижение психоэмоционального напряжения и установление благоприятного психологического климата на уроке, повышающие устойчивость детской психики к нагрузкам и стрессу. Для этого на уроках использую элементы образовательных технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс:

активного обучения:

применяю такие инновационные методы обучения, как драматизация и театрализация, метод проектов,

игровые технологии: игры – преимущественно для младших школьников и задания детективного и соревновательного характера – для подростков,

использую «богатую» наглядность, в том числе с привлечением ТСО и ИКТ,

включаю в уроки исторические, страноведческие и культуроведческие экскурсы-отступления;

дифференцированного обучения:

различные формы работы: групповые, в микрогруппах, в парах и индивидуальные;

создание ситуаций успеха для каждого ученика,

дифференциация домашних заданий: из нескольких упражнений заданных на дом, ученик самостоятельно может выбрать одно себе по силам

индивидуализации обучения:

индивидуальные дополнительные задания на уроке,

дополнительные задания на дом в форме подготовки рефератов, докладов, индивидуальных и совместных проектов.

Указанные технологии дополняю приемами, позволяющими создать доброжелательную обстановку на уроке:

внимание к каждому высказыванию ученика и позитивная реакция на высказывания учеников,

тактичное исправление ошибок, уместный юмор,

обоснование выставляемых оценок, особенно негативных, причем обоснованность оценки служит одновременно стимулом и указателем пути исправления,

предупреждение ситуаций эмоционального дискомфорта, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить,

доверительные, партнерские отношения с учащимися.