**Создание здоровьесберегающего пространства**

**на уроках в начальной школе**

В настоящее время все более возрастает сохранение и укрепление здоровья школьников. Растущая учебная нагрузка на детей не только в общеобразовательной школе, но и вследствии дополнительных занятий приводит к резкому увеличению длительности пассивного малоподвижного состояния - гиподинамии. Проблема гиподинамии достаточно актуальна.

Более 80% выпускников нельзя назвать абсолютно здоровыми (по некоторым другим исследованиям этот процент еще выше). Таким образом, годы учебы в школе не только пополняют багаж знаний, умений и навыков, но и перечень таких заболеваний, как болезни костно-мышечной системы, органов зрения, дыхания, пищеварения, нервные болезни, сердечнососудистые.

 **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Считается, что здоровье ученика в норме, если:

**в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

**в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;

**в эмоциональном плане** – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

**в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самостоятельность.

Безусловно, здоровье учащегося определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но важна и правильная организация учебной деятельности. При проведении урока необходимо обращать внимание на следующие моменты:

1. Обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и т.д..
3. Средняя продолжительность частоты чередования различных видов учебной деятельности.
4. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
5. Позы учащихся, чередования поз: наблюдает ли учитель за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы.
6. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность.
7. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
8. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке.
9. Психологический климат на уроке.
10. Создание благоприятного психологического климата на уроке, который реализуется через:
* обеспечение доступности и преемственности информации;
* использование соответствующих средств наглядности;
* установление межпредметных связей;
* транслирование ученикам доброжелательного отношения;
* включение в учебный процесс жизненного опыта учащихся;
* создание «ситуации успеха» на уроке;
* наличие на уроке эмоциональной разрядки.

 Один из первых признаков нежелательного влияния школы на здоровье школьника - утрата интереса ребенка к учебе.

 Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

 Элементарная диагностика утомляемости учащихся на уроке:

* наблюдение за уровнем нервного возбуждения класса и групп школьников;
* применение метода цветовой диагностики;
* оценка времени выполнения учениками определенного вида учебной работы;
* изучение темпа чтения, анализ ошибок при письме;
* слежение за интонацией отвечающих.

 Для снижения утомления школьников рекомендуется:

* применение дидактической игры;
* включение в урок физкультминутки;
* введение искусствоведческого материала, благоприятно воздействующего на эмоциональную сферу школьников;
* включение школьников в групповую и парную работу;
* эмоциональная передача содержания учебного материала;
* использование юмора;
* перевод школьников к новому виду деятельности;
* выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувственное восприятие

 При работе с обучающимися важно помнить следующие психологические особенности мальчиков и девочек. Девочки в минуту принимают намного больше информации, чем мальчики. Поэтому когда подводим итог урока полезнее опросить мальчиков, а девочек можно спрашивать на следующий день. Мальчики большей частью логики, у них развиты математические навыки. А у девочек больше развито воображение. Учитывая все особенности психики ребенка можно говорить об укреплении психического здоровья ребенка во время урока, о повышении усвоения учебного материала.

 **Элементы здоровьесбережения на уроках в начальной школе**

Одним из условий здоровьесбережения является творческий характер образовательного процесса. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомляемости. Хороши в этом плане ***нестандартные уроки***: уроки-аукционы, уроки-конкурсы, уроки-игры, уроки- соревнования, театрализованные уроки, интегрированные уроки, уроки-экскурсии, урок-исследование, урок - творческая мастерская, урок-конкурс, урок - творческая игра, урок-путешествие, урок-викторина.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, можно использовать разные формы организации деятельности детей на уроке: деятельность с элементами соревнования, взаимопроверка, работа по цепочке у доски, работа в группах, работа в парах сменного состава.

 На каждом уроке дети с нетерпением ждут заветные слова учителя: « А теперь мы поиграем.»

***Игры*** на разных этапах урока, упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности, мышления и речи позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, развивать физические, умственные и творческие способности. Увлеченные игрой дети легче усваивают программный материал, приобретают определенные знания, умения и навыки. Поэтому включение в урок игр и игровых упражнений делает процесс  обучения интересным, создает у ребят бодрое настроение, способствует преодолению трудностей в усвоении материала, снимает утомляемость и поддерживает внимание. Положительным моментом игры является то, что она посильна даже «слабым» ученикам. Более того, «слабый» может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным, чем знание предмета. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и способствуют преодолению стрессовых ситуаций.

  Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек.

 Положительные эмоции, интерес вызывает у ребят различный занимательный материал: задачи в стихах, задачи-соображалки, ребусы, загадки. Для обучающихся это снятие напряжения, разрядка, отдых.

Ещё один методический приём*: вставки о здоровьесбережении на уроках.*

 Пальчиковые игры, цель которых: подготовить руку к письму, развить внимание, терпение, стимулировать фантазию, активизировать работу мозга, научиться управлять своим телом.

 Зрительная гимнастика, которая помогает: снять физическую и психоэмоциональную напряжённость, тренировать вестибулярный аппарат, развить зрительную координацию, укреплять глазные мышцы, развить зоркость и внимательность, улучшить зрение.

 Самомассаж. Точечный массаж способствует: проведению профилактики простудных заболеваний; закаливанию детей, научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения, обучить навыкам проведения точечного массажа.

Физкультурные минутки цель которых: снятие усталости, напряжения, ослабить утомление на уроке, проводить профилактику нарушения осанки, поддержание работоспособности, активного внимания.

Игры на снятие эмоционального напряжения на уроках, способствующие снятию стрессов, расслаблению мышц, снятию усталости, восстановлению работоспособности.

Дыхательная гимнастика – это укрепление дыхательной мускулатуры, уменьшение заболеваний дыхательной системы, повышение общей сопротивляемости организма, его тонуса.

 Все элементы здоровьсбережения, которые применяются на уроках, не только создают благоприятный климат, но и укрепляют физическое, психическое и психологическое здоровье ученика. Но и в тоже время мотивируют на активную работу учащихся на уроке.