

## **Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения**

*«Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа»*

*Виктор Гюго.*

По данным Министерства Здравоохранения РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. Видимо дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое главное - хорошо учиться. А можно ли учиться хорошо, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом. Мне нравится фраза великого немецкого философа Шопенгауэра: "Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля".

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа.

Исходя из этого, я выбрала тему по **самообразованию** «Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Каждый урок необходимо рассматривать с позиций **здоровьесбережения**:

### 1. Санитарно-гигиенические условия классного помещения:

- температурный режим.
- режим проветривания.
- рациональное освещение класса и доски.
- рассаживание учащихся в соответствии с мебелью.
- рациональное использование образовательного пространства класса.

### 2. Мотивация учащихся на сохранение и укрепление здоровья.

3. Средняя продолжительность и частота различных видов деятельности (*норма 7-10 минут*).

4. Количество и чередование методов преподавания (*норма не менее трех через 10-15 минут*).

5. Поза учащихся. Чередование позы в соответствии с видом деятельности. Реальная роль учителя в формировании правильной позы учащихся.

6. Содержание, продолжительность и эффективность оздоровительных моментов на уроке :

- физкультминутки.
- динамические паузы.
- минутки релаксации.
- дыхательная гимнастика.
- гимнастика для глаз.
- массаж биологически активных точек.

- работа в режиме смены зрительных горизонтов (*норма 2 раза за урок на 10-15 мин., на 25-30 мин.*).

### 7. Психологический климат на уроке:

- взаимоотношения между учителем и учениками.
- взаимоотношения между учениками.
- наличие на уроке эмоциональной разрядки.
- наличие познавательной активности, интереса.

8. Плотность урока.

(60%-80% времени урока отводится учебной деятельности).

9. Роль отметки, оценки знаний.

10. Объем домашнего задания.

11. Темп окончания урока.

12. Оценка урока учащимися. Рефлексия урока.

Я поставила перед собой цель: «Укрепление, профилактика здоровья обучающихся»

Для реализации данной цели я выделила следующие задачи:

**-Увеличение двигательной активности учащихся на уроке;**

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, стараюсь не требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока

**-Предупреждение утомляемости (проведение оздоровительных пауз во время уроков);**

Основные виды **оздоровительных мероприятий:**

С целью стимулирования **мыслительных процессов** можно проводить мозговую гимнастику:

**Качание головой.**

(Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону. Выполнять 30 секунд.)

**Ленивые восьмерки.**

(Упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания : нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.)

**Шапка для размышлений.**

(Улучшает внимание, ясность восприятия и речь : «наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.)

**Моргания.**

(Полезно при всех видах нарушения зрения : моргайте на каждый вдох и выдох.)

Научить школьников контролировать своё эмоциональное состояние помогают **минуты релаксации.**

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. .

**«Водопад»**

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами (пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Упражнения на расслабление всего организма:

### **“Птички”.**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева.

#### **«Тишина».**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

#### **Физкультминутки:**

1) с музыкальным сопровождением,

2) с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

**В состав упражнений для физкультминуток я включаю:**

##### **1) упражнения по формированию осанки:**

ходьба на месте

приседания

потягивания

наклоны

##### **2) Упражнения для мышц рук.**

Этот пальчик - в лес пошёл.

Этот пальчик- гриб нашёл.

Этот пальчик- чистить стал.

Этот пальчик - жарить стал.

Ну, а этот- всё подъял,

Оттого и потолстел.

*(Поочерёдно делаем массаж пальцев, начиная с мизинца.)*

**Очень нравятся детям физкультминутки в стихах:**

3)-Ну-ка, дети, улыбнётся.

Все вдруг громко посмеётся.

А сейчас мы все серьёзны,

Погрозим соседу грозно.

А теперь развеселились,

Вы нисколько не сердились.

Поскачите, потянитесь,

Поскачите, покружитесь.

Снова весело скачите,

А сейчас все вдруг замрите.

Отомрите, покружитесь,

С другом за руки возьмитесь.

Все по классу ходите,

Отдыхайте как хотите,

Пошептаться можно вам.

А сейчас- все по местам!

1 ряд, второй и третий.

Что за прелесть мои дети!

На уроках русского языка при изучении темы: «Слова, обозначающие действия предметов» использую «глагольную» физкультминутку:

4) -Попишите, почитайте,  
поднимитесь, пошагайте,  
покричите, помолчите,  
попищите, постучите,  
помахайте, улыбнитесь,  
поморгайте, опуститесь,  
посидите, пошепчите,  
успокойтесь и поспите.

Для хорошего настроения на уроке:

5)Пошепчите, помолчите,  
Попищите, покричите,  
Все замрите, отомрите  
И немного поскачите.  
Встаньте прямо, улыбайтесь,  
Быть весёлыми старайтесь.  
А сейчас на место сели,  
Кашу вкусную поели.  
А сейчас мы все в полёте,  
Все летим на самолёте.  
Встаньте! Сядьте!  
Встаньте! Сядьте!  
Плечи, грудь свою расправьте.  
Как приятно мне сейчас  
Посмотреть, друзья, на вас.  
1 ряд, второй и третий.  
Что за прелесть мои дети!  
Внеклассные мероприятия.

Большая часть **мероприятий в начальной школе** посвящена получению и расширению знаний о здоровом образе жизни. Например праздник *«Что нам осень принесла?»*

Провожу классные часы на темы:

*«Учимся быть здоровыми»*

*«Секреты здорового питания»*

*«Урок чистоты»*

*«Что помогает быть сильным и ловким»*

Игры на свежем воздухе также играют большую роль в укреплении здоровья школьников .

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и так далее – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*