**Методическая разработка**

**«Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе»**

 Учитель начальных классов

 МАОУ СОШ № 4

 им. В.В.Самсонкиной

 Горшкова Мария Викторовна

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

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

Исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения детей в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3, 9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами - с 5, 6 до 16,4%, нарушением осанки - с 1, 9 до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников - нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

Я работаю в начальной школе уже давно и, проанализировав показатели здоровья моих учеников, могу подтвердить выше сказанное. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение — важные условия организации педагогического процесса. И именно поэтому в последние годы были разработаны и активно внедряются педагогами «здоровьесберегающие технологии», цель которых – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Изучив и проанализировав историю данного вопроса, современную литературу по формированию здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста, я решила использовать только те методы, приёмы, способы, формы занятий и принципы которые направлены на организацию здорового образа жизни. Я убеждена в том, что здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

*Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов*:

1. учет возрастных особенностей младших школьников;

2. учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;

3. структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);

4. осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

 Передо мною встаёт трудная задача построить занятия таким образом, чтобы с одной стороны, ответить на все вопросы ребят и удовлетворить их любопытство, а с другой - обеспечить усвоение необходимых знаний, но, не допустив перегрузок и не навредить здоровью детей.

 Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при проведении любого урока я всегда помню заповедь здоровьесберегающей педагогики «Не навреди!»

*1. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках*

Работая в школе и проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решить эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

 Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих правил:

 Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

 Во-вторых, главной целью учителя должно быть – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, готовность и умение задать вопрос.

 Задавание вопросов является показателем:

– включенности ученика в обсуждаемую проблему, и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

 – проявлением и тренировкой познавательной активности;

– показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

 Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренирует его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

1 этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

2 этап: ученики формулируют и задают вопросы;

3 этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

Каждый учитель, любящий свое дело и переживающий за здоровье своих воспитанников, при подготовке и проведении уроков может использовать в своей работе рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой. В структуре урока применяю следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. положительный эмоциональный настрой на уроке;

2. оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки учащихся в классе после звонка.)

3. подача материала доступным рациональным способом;

4. наглядность;

5. смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);

6. физкультминутки, динамические паузы;

7. дифференцированный подход в обучении;

8. групповая работа, работа в парах;

9. игра, игровые моменты

10. самомассаж, точечный массаж;

11. воспитательные моменты на уроке (беседы), т.е. наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование отношения человека к своему здоровью как к ценности

12. санитарно – гигиенические условия;

13. наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности: внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Использование таких несложных приемов на каждом уроке, несомненно, принесет свои плоды. Показателем эффективности проведенного школьного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель начальных классов в состоянии сделать для здоровья своих воспитанников больше, чем врач. У учащихся хорошо развита интуиция по отношению к эмоциональному настрою учителя. И с первых минут урока педагогу просто необходимо создать такую атмосферу на уроке, чтобы ребенку было комфортно. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

*Психологический настрой на урок.*

Урок можно начать со слов учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза, наклоните головы на парты». Под тихую музыку дети повторяют за учителем:

– «Я в школе на уроке».

– «Сейчас я начну учиться».

– «Голова мыслит ясно».

– «Я буду внимателен на уроке».

– «У меня хорошее настроение».

– «Я хочу учиться».

– «Я очень хочу учиться».

– «Я готов к работе».

– «Работаю!»

– «Мы внимательны».

– «Все будет хорошо».

– «Мы успеем все сделать» и т. п.

Фразы произносятся 1–2 раза с улыбкой хором или мысленно.

Каждый раз учитель импровизирует варианты «установочных» слов.

После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке происходит в быстром темпе.

 А можно начать урок с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки – все для вас!

Пожелаем вам удачи –

За работу, в добрый час!

Начинаем мы опять

Решать, отгадывать, считать

Ум и сердце в работу вложи,

Каждой секундой в труде дорожи!

 Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

 С точки развития познавательных процессов у учащихся преобладает непроизвольное внимание. Чаще всего ученик способен сосредоточится лишь на том, что ему интересно, нравится, и задача учителя помочь ему преодолеть неудовлетворенность, незаинтересованность через систему разноуровневых заданий. Большим значением в предупреждении утомления учащихся является четкая организация учебного процесса. Поэтому подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

Очень важно, чтобы к началу урока на доске уже были сделаны учителем записи: задания для устного счета, опроса и т.д. Можно сразу указать, в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная, какой объем работы ученику нужно выполнить, он может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что повышает самооценку учащегося и результат его учебной деятельности.

Важно понимать, что не всем детям легко дается тот или иной предмет, поэтому провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, на месте и у доски, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на моих уроках является побуждение учащихся к использованию различных способов решения без боязни ошибки озвучить неправильный ответ.

Иногда ученику сложно запомнить даже хорошо понятный материал. Для этого очень полезно, даже необходимо, развивать зрительную память. Можно использовать различные формы выделения наиболее важного материала: подчеркнуть, обвести, записать более крупно, использовать цвет.

Часто ученик, много раз, слышащий изучаемый термин, понимающий его смысл, не в силах его правильно произнести, что ставит его в неловкое положение перед классом. Здесь поможет хоровое проговаривание целых правил, отдельных выражений, терминов.

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Я всегда помню об этом и на каждом уроке стараюсь уделять существенное внимание сохранению, а если появляется хотя бы малейшая возможность, то и укреплению здоровья детей.

Так на уроках математики я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека

Во время решения задач на движение, я говорю им о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки, а также верховая езда закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

Для уроков русского языка я тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье.

Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые постоянно использую в своей работе.

Пословицы о здоровье

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

 После краткого обсуждения пословицы предлагаю детям повторить её вслух всем вместе.и правильно списать:

 Здоровье всего дороже.

Чистота- залог здоровья.

Здоровье разум дарит.

Кто долго жуёт, тот долго живёт.

С курами ложись, с петухами вставай

Здоровье дороже богатства.

Здоровью цены нет. Здоровья не купишь

Дал бы Бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).

Что ни болит, все к сердцу валит. Всякая болезнь к сердцу.

Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.

Деньги – медь, одежа – тлен, а здоровье – всего дороже.

Болезнь человека не красит. Болезнь и скотину не красит.

В три погибели согнулся (согнуло).

В чем душа держится? (Т. е. слаб, худ, хил.)

У кого болят кости, тот не думает в гости.

Увечье – не бесчестье. Не бойся, калека, добра человека!

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Бог дал живот, Бог даст и здоровье.

Были б кости, а мясо будет. Кость тело наживает.

Самого себя лечить, только портить.

Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг.

Уроки литературного чтения также дают мне широкие возможности воспитывать у школьников чувство ответственности за своё здоровье и приучать их вести здоровый образ жизни.

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. При чтении произведений я учу детей воспринимать природу как лечебницу, как источник бодрости, радости и счастья, открывает в литературе чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках.

Но наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание указанного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

На уроках окружающего мира мои ученики знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают о влиянии на него отрицательных последствий деятельности человека.

В уроки окружающего мира включаю физкультурно-познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. На уроках, в зависимости от темы, использую разнообразные игры.

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

 Таким образом, на каждом уроке и во внеклассной работе я стараюсь давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учу ими пользоваться, воспитываю чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Довожу до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

 Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Применение на уроках дифференцированного обучения также позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей я снижаю темп опроса. Не торопят ученика, дают время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

Часто на уроке я применяю игровую технологию. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать, использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры.

 Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогают вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Большую роль играет оформление урока, т.е. наглядность, которая способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

В качестве наглядности я активно использую компьютерные технологии.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

2. Медиапрезентации в школе и здоровьесберегающие технологии

 Время стремительно летит вперед, технический прогресс не стоит на месте, школьный учитель не может остаться в стороне, и если есть интересные достижения в области информационных технологий, доступных школе, надо пробовать, применять, совершенствоваться. Компьютер не заменит человеческого общения, зато ему по силам сделать урок ярче. На смену магнитам и кнопкам, иллюстрациям на картоне, мелу на доске приходит изображение на экране – медиапрезентация.

 У презентации много достоинств («плюсы»):

– качество иллюстрирования

– оформление урока

– продуманность урока

– четкая организация

– смена кадра – включение непроизвольного внимания

– повышение интереса уч-ся

 Презентация – последовательная проекция слайдов на экран. Порядок слайдов предусмотрен логикой построения урока, необходимостью его иллюстрирования. По содержанию презентации условно можно разделить на три группы:

1. иллюстрирование

2. организация

3. самостоятельная творческая работа

 Первая группа презентаций используется чаще всего – это презентации, иллюстрирующие рассказ учителя. Именно они призваны снять магниты и кнопки с доски, позволить подобрать необходимые картины, фотографии или схемы в доступном формате. Нет такого школьного предмета, где можно было бы обойтись без наглядного материала, а возможности иллюстрирования с помощью компьютера и медиапроектора весьма высоки. Правда, необходимо помнить, что всякое пассивное созерцаниe прекрасного школьником не будет эффективным именно потому, что сам ученик пассивен. Для того, чтобы повысить результативность иллюстрирующей презентации, необходимо давать предварительную установку на восприятие с организующим деятельность заданием: заполнить таблицу, составить схему, систематизировать материал.

 Особой группой стоят презентации, являющиеся результатом самостоятельной творческой деятельности учащихся. Это мини-проекты учащихся, сопровождающие устный ответ, созданные к конкретному уроку по данной ранее теме. Они могут представлять собой тот же иллюстративный вариант, но инициатива и логика в руках ученика. Это прекрасное средство, обучающее ребенка планировать выступление, развивающее умение публично говорить.

 Самой ценной, на мой взгляд, является презентация-организация. В такую презентацию выстраивается сама система конкретного урока или система изучения целой темы от целеполагания до рефлексии. Здесь возможны и четкая фиксация поставленных промежуточных учебных задач, и результаты их решения, подача материала для анализа и закрепления, и иллюстрирование, и проведение контроля. Рекомендую использовать в такой презентации определенные знаки-символы, фиксирующие внимание учащихся на способе деятельности.

 Презентация кроме неоспоримых «плюсов» имеет и ряд «минусов», о них нельзя не сказать, их нельзя не учитывать («минусы»):

– нагрузка на зрение

– поток дополнительной информации

– «клиповость»

– оформление презентации

– читаемость/нечитаемость кадра

 В презентации все является частью потока информации: цвет фона, смена слайдов, само содержание.

При составлению презентации необходимо учитывать:

1. Организация

 – зависит от типа урока

 – дети должны получить заранее задание и осмысливать материал.

 – фиксировать цели и результат.

 – использовать символы (вопрос, книга)

2. Фон – светлый, лучше в желтой или зеленой гамме, полупрозрачный, единое оформление на всю работу.

3. Текст – на белом фоне жирные буквы крупным шрифтом.

Текста не должно быть много – только необходимое.

4. Выделение – должно соответствовать уровню текста, только заголовки цветом, так как текст д.б. жирным шрифтом.

5 . Количество объектов – не более 4-5 объектов на слайде. Менять расположение объектов от слайда к слайду.

6. Анимация – по необходимости.

 Чем меньше летает и вползает, тем меньше нагрузки на глаза

3 Физкультминутка – обязательный элемент здоровьесберегающей организации урока. Все знают, что движение – это жизнь.

Проведение физкультминуток (ФМ) – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой.

Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна соответствовать некоторым требованиям:

 включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения

 для проведения ФМ может быть использован специальный комплекс из 3-4 упражнений

 Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой

 продолжительность ФМ 1,5-2 минуты.

 комплексы упражнений должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах – 1-2 физкультминутки. Длительность их приведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

 упражнения по формированию осанки;

 укреплению зрения,

 укрепления мышц рук,

 отдых позвоночника,

 упражнения для ног,

 упражнения на ковре,

 релаксационные упражнения для мимики лица,

 потягивание,

 массаж области груди, лица, рук, ног,

 упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

При выборе вида физкультминутки к уроку, учитываю преобладающею деятельность обучающихся.

 Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.

 В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуются:

 упражнения для снятия общего или локального утомления;

 упражнения для кистей рук.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры могут помочь:

– Подготовить руку к письму;

– Развить внимание, терпение;

– Стимулировать фантазию;

– Активизировать работу мозга;

– Научиться управлять своим телом.

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.

 Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока и использовать гимнастику для глаз.

Зрительная гимнастика помогает:

– Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;

– Тренировать вестибулярный аппарат;

– Развить зрительную координацию;

– Укреплять глазные мышцы;

– Развить зоркость и внимательность;

– Улучшить зрение.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

 Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.

 Работа над слухом благотворно воздействует на органы слуха, поэтому на данном типе урока используют гимнастику для слуха.

Точечный массаж помогает:

– Проводить профилактику простудных заболеваний;

– Закаливание детей;

– Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

– Обучить навыкам проведения точечного массажа.

Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

4. Релаксация на уроках.

Релаксация – это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения.

Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым, небольшие по объёму презентации с музыкальным сопровождением.

Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал.

 Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения

5. Организация двигательных перемен в школе.

 Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, «сбросить» накопившуюся на уроке усталость, повышают вероятность наступления утомления, особенно на последних уроках. В результате происходит аккумуляция утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.

 Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

 Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

 Ни для кого ни секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребенка пропадает желание учиться. Он становится злым и агрессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого, окружающий мир, которому он радовался, перестает быть для него интересным и занимательным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь со своими проблемами.

 Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар» ,разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

 Эмоциональные, подвижные и спортивные игры и танцы служат прекрасным средством профилактики заболеваний и оздоровления.

 Заключение

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. В 1 классе – за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4-го класса процент заболевших снизился до 40%.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.