**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

Здоровье – **это** бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья - социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается, что вызывает обоснованную тревогу.

#  Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

 Различными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут являться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Поэтому учитель должен не только строить свой учебный процесс с учетом возраста, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, но и использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

 **Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) 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.

В данной разработке я рассматривала подходы к организации главной составляющей образовательного процесса- урока, способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения, а также внеурочной работе и работе с родителями.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воз действия и по про должительност и фактор, в лияющий на з доровье дете й. В насто ящее время бо лее раннее н ачало систе матического обуче ния, значите льная инте нсификация учеб ного процесс а, привели к у величению учеб ной нагруз ки на функ циональные воз можности ор ганизма дете й. Практик а обнажила: су дя по стат истике, ли шь малая ч асть выпус кников шко лы относятс я к числу з доровых. Т аким образо м, каждому уч ителю, необ ходимо учит ывать, что пр исутствующ ий на уроке в об ычной школе ребе нок, как пр авило, не з доров.

Описание системы методов работы.

Изучив эти сер ьезные проб лемы на ро дительском собр ании, родите льский ком итет под ру ководством уч ителя, выя вил некотор ые причины ш кольных бо лезней:

•недостаточная ос вещенность к ласса;

•плохой воз дух школьн ых помещен ий;

•неправильная фор ма и велич ина школьн ых столов;

•несоблюдение ре жима дня, что пр иводит к пере грузке учеб ными занят иями;

а так же пост авил цели и з адачи для и х преодоле ния.

Прежде все го, мы расс матривали ко нцепцию здоровьесбережения в форме стру ктурно-лог ической схе мы:

цель – при нципы и за дачи – сре дства – ус ловия – резу льтаты.

Связи с эт им за пос леднее вре мя в ш коле многое ме няется: в к лассах по явились со временные дос ки и свет ильники ; подобрали и отрест аврировали ш кольные сто лы, закупа ются новые сто лы ; для ре лаксации и про ведения перер ыва на уро ках испол ьзуются со временные а нимационные физминутки; на переменых организуетс я проветр ивание поме щений. Пр инимали акт ивное участ ие в физку льтурно-оз доровитель ной работе, в э кспресс ан кетировани и, в тестиро вании. Тест ы проводил ись по так им темам:

•“В хорошей л и вы форме?”

•“Можно ли в аш образ ж изни считат ь здоровым?”

•“Часто ли с лучаются стресс ы в вашей по вседневной ж изни?”

•“Знаете ли В ы, как обезо пасить сво ю жизнь и з доровье?”

Однако необ ходимо подчер кнуть, что в со временной ш коле добав илось много дру гих недост атков. Так, в лияние на з доровье шко льников ок азывают и м ногие друг ие факторы. Ус илилась ро ль “внутришкольных факторов”:

•Интенсификация обуче ния;

•Снижение д вигательно й активност и;

•Увеличение просту дных заболе ваний и про пусков уро ков по болез ни;

•Нарушение зре ния, осанк и;

•Ухудшение нер вно – псих ического з доровья.

Чтобы орга низовать и ндивидуаль ный подход к учеб но-воспитате льной работе с учето м психичес ких, физио логических особе нностей и состо яния здоро вья учащихс я.

Организационно-педагогические ус ловия прове дения образо вательного про цесса, как и те хнология р аботы учите ля на уроке, сост авляют сер дцевину здоровьесберегающих образовате льных техно логий.

Важная сост авная част ь здоровьесберегающей работы шко лы – это р ациональна я организа ция урока. По казателем р ационально й организа ции учебно го процесс а являются:

•Объем учеб ной нагруз ки – количест во уроков и и х продолжите льность, в ключая затр аты времен и на выпол нение дома шних задан ий;

•Нагрузка от до полнительн ых занятий в ш коле;

•Занятия акт ивно-двигате льного хар актера: ди намические п аузы, урок и физическо й культуры, с портивные меро приятия и т. п.

От соблюде ния гигиен ических и пс ихолого-пе дагогическ их условий про ведения уро ка в основ ном и завис ит функцио нальное состо яние школь ников в про цессе учеб ной деятел ьности.

Для повыше ния умстве нной работос пособности дете й, предупре ждения пре ждевременно го наступле ния утомле ния и снят ия у них м ышечного ст атического н апряжения, необ ходимо про ведение физ культминут ки, пример но через 10-15 м инут от нач ала урока и ли с развит ием первой ф азы умстве нного утом ления у зн ачительной ч асти учащи хся класса.

Кроме того, о пределять и ф иксировать пс ихологичес кий климат н а уроке, провоить эмоционал ьную разря дку, строго слеить за соблюде нием учащи хся правил ьной осанк и, позы, з а ее соответст вием виду р аботы и чере дованием в тече ние урока.

Физкультминутки про водить, уч итывая спе цифику пре дмета, зач астую с муз ыкальным со провождение м, с элеме нтами самомассажа и другими сре дствами, по могающими восст ановить опер ативную работос пособность.

В состав у пражнений д ля физкульт минуток вк лючать:

•упражнения по фор мированию ос анки,

•укреплению зре ния,

•укрепления м ышц рук,

•отдых позво ночника,

•упражнения д ля ног,

•упражнения н а ковре,

•релаксационные у пражнения д ля мимики л ица,

•потягивание,

•массаж обл асти груди, л ица, рук, но г,

• психогимнастика,

•упражнения, н аправленные н а выработку р ационально го дыхания.

Большинство уч ащихся нач альных классо в не умеют пр авильно ды шать во вре мя выполне ния мышечно й нагрузки, хо дьбы, бега, а т акже в усло виях относ ительного м ышечного по коя. Непра вильное ды хание приво дит к нару шению деяте льности сердечно-сосудистой и дыхател ьной систе м, снижени ю насыщени я крови кис лородом, н арушению об мена вещест в. Поэтому необ ходимо про водить упр ажнения дл я выработк и глубокого д ыхания. Ус иления выдо ха, в сочет ании с раз личными дв ижениями ту ловища и ко нечностей.

Выполняемые у пражнения д ают нагруз ку мышцам. Котор ые не были з агружены пр и выполнен ии текущей де ятельности, а т акже способст вовать расс лаблению м ышц, выпол няющих знач ительную ст атическую и ли статико- динамическу ю нагрузку.

Физкультминутки про водятся в с ветлом, чисто м, хорошо про ветренном по мещении. Нес вежий возду х в классе пр и этом недо пустим, поэто му до того, к ак приступ ить к выпо лнению упр ажнений, необ ходимо откр ыть форточ ки форточки, предложит ь детям по дготовитьс я к физкул ьтминутке. Об язательное ус ловие эффе ктивного про ведения физ культминуто к – положите льный эмоц иональный фо н. Выполне ние упражне ний со скуч ающим видо м, нехотя, к ак бы дела я одолжение уч ителю, жел аемого резу льтата не д аст, скорее, н аоборот.

Однако не то лько важно з нать и пон имать, что до лжен делат ь учитель н а уроке, чтоб ы сохранит ь психичес кое здоров ье учащихс я. Здоровьесберегающая направлен ность работ ы требует к себе бо лее глубоко го и сложно го исследо вания, а т ак же требует р азработки ко нцепции, теор ии, техноло гии, и диа гностическ их процедур о ценки качест ва урока. И я в ыстроила ко нцепцию здоровьесберегающего обучения с ледующей ло гической це почкой.

Здоровьесберегающее обучение н аправлено н а – обеспече ние психичес кого здоро вья учащихс я. Опираетс я на – природосообразности, преемстве нности, вар иативности, пр агматичност и (практичес кой ориент ации). Дост игается через – учет особе нностей кл асса (изуче ние и пони мание чело века); соз дание благо приятного пс ихологичес кого фона н а уроке; ис пользование пр иемов, способст вующих поя влению и со хранении и нтереса к учеб ному матер иалу; созд ание услов ий для само выражения уч ащихся; ин ициацию раз нообразных в идов деяте льности; пре дупреждение г иподинамии.

Приводит к – пре дотвращени ю усталост и и утомляе мости; пов ышению мот ивации к учеб ной деятел ьности; пр ирост учеб ных достиже ний.

И чтобы резу льтативно ре ализовать здоровьесберегающую технологи ю в педаго гической де ятельности, пр именяем не которые обр азовательн ые техноло гии по их здоровьесберегающей направлен ности.

Хочу привест и оценку эт их направле ний:

 **Личностно-ориентированные**, где в це нтр образо вательной с истемы ста влю личност ь ребёнка, ст араюсь обес печить комфорт ные услови я её развит ия и реализ ации приро дных возмо жностей. Л ичность ребё нка превра щается в пр иоритетный субъе кт, станов ится целью обр азовательно й системы. В р амках этой гру ппы в качест ве самосто ятельных н аправлений в ыделяю гум анно-личност ные техноло гии, техно логии сотру дничества, те хнологии с вободного вос питания.

 **Педагогика сотру** **дничества** – её можно р ассматриват ь как созд ающую все ус ловия для ре ализации з адач сохра нения и укре пления здоро вья учащихс я и педаго гов.

Цель - разбу дить, вызв ать к жизн и внутренн ие силы и воз можности ребё нка, испол ьзовать их д ля более по лного разв ития личност и. Это в по лной мере со впадает с ме ханизмами фор мирования и у крепления з доровья путё м наращива ния адапта ционных ресурсо в человека, поте нциала его пс ихологичес кой адапта ции. Важне йшая черта это й педагоги ки – приор итет воспит ания над обуче нием – поз воляет в р амках форм ирования об щей культур ы личности пос ледователь но воспиты вать культуру з доровья шко льника.

 **Проявления гу** **манного от** **ношения к дет** **ям,** перечисле нные в качест ве факторо в учебно-вос питательно го процесс а, такие к ак любовь к детям, и о птимистичн ая вера в н их, отсутст вие прямого пр инуждения, пр иоритет по ложительно го стимулиро вания, тер пимости к детс ким недост аткам, в сочет ании с про явлениями де мократизац ии отношен ий – право м ребёнка н а свободны й выбор, н а ошибку, н а собствен ную точку зре ния – оказ ывают благо приятное воз действие н а психику уч ащихся и с пособствуют фор мированию з доровой пс ихики и, к ак следств ие, высоко го уровня пс ихологичес кого здоро вья.

 **Технологии р** **азвивающего обуче** **ния** (ТРО) стро ятся на пло дотворных и деях Л.С.Выготского, в частност и – его ги потезе о то м, что зна ния являютс я не конеч ной целью обуче ния, а лиш ь средство м развития уч ащихся Кл ассификацио нные характер истики это й технолог ии, разработ анной в опре делённой ч асти отвеч ают принци пам здоровьесберегающей педагогик и. Ориента ция на “зо ну ближайше го развити я” ученика пр и построен ии его инд ивидуально й образовате льной прогр аммы позво ляет в макс имальной сте пени учест ь его способ ности, воз можности, те мпы развит ия, влияние о кружающей сре ды и услов ий. Важным мо ментом, по ложительно в лияющим на пс ихологичес кое состоя ние ученик а, а в дин амике – и н а его здоро вье.

Технология уро вневой диффере нциации обуче ния. Построе ние уроков с учето м индивиду альных воз можностей и с пособносте й учащегос я, использо вания трехуро вневые зад ания, в то м числе и ко нтрольные р аботы. Поя вляется воз можность д ифференциро ванно помо гать слабо му ученику и у делять вни мание силь ному, более эффе ктивно работ ать с труд ными детьм и. Сильные уч ащиеся акт ивно реализу ют своё стре мление быстрее про двигаться в перёд и вг лубь, слаб ые – меньше о щущают своё отст авание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологи й следует от нести и “**технологию р** **аскрепощён** **ного развит** **ия детей”.**

Основное в нимание, которо го состоят в с ледующем:

1) для раз минок и упр ажнений на м ышечно-телес ную и зрите льную коор динацию, а т акже на раз витие вним ания и быстрот ы реакции н а уроке ис пользуются с хемы зрите льных трае кторий, рас положенные н а потолке, и с пециальные, “бе гущие огон ьки” (я ис пользую лазер ную указку). У пражнения сочет ают в себе д вижения гл азами, голо вой и туло вищем, выпо лняются в позе с вободного сто яния и баз ируются на зр ительно-по исковых ст имулах, котор ые несут в себе мот ивационно а ктивизирую щий заряд д ля всего ор ганизма. Резу льтатами т аких упраж нений явля ются: разв итие чувст ва общей и зр ительной коор динации и и х синхрониз ация; разв итие зрите льно-мотор ной реакци и, в частност и скорости ор иентации в простр анстве, в т.ч. ре акции на э кстремальн ые ситуаци и (типа доро жно-транспорт ных и т.п.).

2) важная особе нность уро ков состоит в то м, что они про водятся в ре жиме движе ния нагляд ного учебно го материа ла, постоя нного поис ка и выпол нения зада ний, актив изирующих дете й. Для это го я испол ьзую подви жные “сенсор ные кресты”, к арточки с з аданиями и воз можными вар иантами от ветов, котор ые могут по во ле учителя о казаться в л юбой точке к ласса и котор ые дети до лжны найти и ис пользовать в с воей работе, а т акже специ альные “дер жалки”, поз воляющие пере ключать зре ние детей с б лижних целе й на дальние.

3) в процессе о владения дет ьми письмо м применяю с пециальные ху дожественно-обр азные калл играфическ ие прописи пер ьевой ручко й, формиру ющие утончё нное художест венное чувст во и разви вающие пси хомоторную с истему “гл аз – рука”.

4) обязате льным пред метом в те хнологии я вляется детс кое хоровое пе ние, основ анное на н ародных пес нях и класс ической муз ыке. С это й целью дет и посещают хоро вой кружок пр и школе.

5) одной из требо ваний техно логии – ус ловие, отл ичающее все здоровьесберегающие технологи и, - регул ярное прове дение экспресс д иагностики состо яния детей и отчёт пере д родителя ми о получе нных резул ьтатах.

Моя задача - сер ьёзное вни мание удел ять развит ию двигате льной акти вности дете й, решать эту проб лему - проб лему здоро вья детей, необ ходимо ком плексно .Очень важно фор мировать по нимание зн ачения зан ятий спорто м для всей бу дущей жизн и. Детям необ ходимы дви гательные м инутки, котор ые позволят р азмять тело, пере дохнуть, р асслабитьс я, прислуш аться к себе и пр инести свое му организ му пользу. Н а своих уро ках ежедне вно я прово жу физкульт минутки, муз ыкальные п аузы, минут ки отдыха, котор ые приводят к у лучшению психоэмоционального состояния, к из менению от ношения к себе и с воему здоро вью. После ф изкультминуто к дети ста новятся бо лее активн ыми, их вн имание акт ивизируетс я, появляетс я интерес к д альнейшему ус воению зна ний, ребят а работают б ыстрее, с хоро шим настрое нием. Оздоро вительные ф изкультминут ки - это ч асть систе мы использо вания здоровьесберегающих технологи й в школе. Про вожу и акт ивные пере мены, котор ые помогают с плотить ко ллектив, из менить статус дете й в коллект иве. Такие пере мены повыш ают работос пособность и а ктивность дете й на после дующих уро ках, помог ают преодо леть усталост ь и сонливост ь. В систе ме начально го школьно го образов ания большое место з анимают проб лемы, связ анные с прот иворечием ме жду монопредметным обучением и необ ходимостью пр именения и нтегративн ых знаний, а т акже с прот иворечием ме жду необхо димостью ус воения все бо льшего объё ма информа ции и ухуд шающимся состо янием здоро вья детей. Ор ганизация з анятий на ос нове интегр ации двигате льной и поз навательно й деятельност и детей с ис пользование м специаль ного обору дования, и нвентаря и соз дания игро вой мотива ции позвол яет повысит ь эффектив ность восп итательно-обр азовательно го процесс а в началь ной школе, по ложительно в лиять на д вигательну ю подготов ленность и р азвитие поз навательно й сферы мл адшего шко льника.

Работая на д задачей соз дания здоровьесберегающей среды, я пр ишла к необ ходимости у величения д вигательно й активност и детей. Д ля выполне ния этой з адачи были в ведены сле дующие спорт ивно-оздоро вительные меро приятия :

 1. Утре нняя заряд ка. В нача ле каждой учеб ной недели пере д занятиям и разучивае м комплекс утре нней гимнаст ики. Он про водится с муз ыкальным офор млением, что с пособствует соз данию хоро шего настрое ния, выработ ке желания с у довольствие м выполнят ь упражнен ия.

 2. И гровые пере мены.Замечено, что ес ли после уро ка ученики м ладшего зве на гурьбой в ыбегают из к ласса, то это з начит, что о ни сильно уто млены.

Переутомление у ш кольников м ладших классо в проявляетс я в двигате льной акти вности. Сн ять утомле ние за нес колько минут ме жу уроками по могают

 динамичес кие переме ны. Подвиж ные игры с м алой и сре дней подви жностью про водим прямо в кор идоре пере д кабинета ми начальных

 классов. В т аких играх бо льшую роль и грает эмоц иональная о краска игр ы. Дети от дыхают не то лько физичес ки, а получ ают ещё и з аряд полож ительных э моций.

 3. Д ни здоровь я, которые про водятся 2 р аз в год.

 4 Мини-прое кты на тему «Со хранение з доровья».

 Боль шинство вре мени своего преб ывания в ш коле учени к проводит н а уроке. Поэто му наиболее г лавной зад ачей остаетс я **организация уро** **ка в** условиях здоровьесберегающей технологи и.

 Нача ло школьно го обучени я связано не то лько с изме нениями ук лада жизни дете й, но и рез ким увеличе нием нагрузо к на отдел ьные орган ы ребенка. Ф изиологичес ким возмож ностям орг анизма для уче ников перв ых классов бо лее всего соот ветствует 35-т и минутная про должительност ь урока. Д ля учащихс я 2 – 4 кл ассов реко мендуется ко мбинирован ный урок с ис пользование м 5 – 10 м инут для с нятия утом ления с вк лючением т аких видов де ятельности, **как динамичес** **кой паузы, р** **азучивание ф** **изических у** **пражнений и дру** **гое.** Несомненно **лучшими мето** **дами сохра** **нения** работоспособ ности на уро ках **является с** **мена форм р** **аботы учен** **ика**.

Максимально до пустимая про должительност ь времени н ахождения в о дной позе – 20- 25 минут. Ребе нок сидит н а уроке 40 м инут.

 **-«Не ус** **ади!» – за** **поведь В.Ф.Базарного.** Ребенок до лжен двигат ься, особе нно мальчи к в 4-6 раз бо льше.

      - **«Движение – это воз** **дух, а без воз** **духа мы за** **дыхаемся»** - писал В. Ф. Б азарный

 Но учитыв ая, что ди намичность а ктивного с нимания мл адших школ ьников не пре вышает 20 минут, част ь времени урока я ис пользую на про ведение **физкультпауз**. Из всех нагрузок с которым и ребенок встреч ается в шко ле, наиболее уто мительной я вляется на грузка, св язанная с необ ходимостью по ддерживани я рабочей поз ы. Поэтому не льзя требо вать от уч ащихся сохр анения непо движного по ложения те ла в течен ие всего уро ка

Переключение в тече ние урока с о дного вида де ятельности н а другой до лжно неизбе жно сопрово ждаться с из менением поз ы ребенка.

 На сво их уроках я ш ироко испо льзую :

1. **веселые физ** **культминут** **ки** в стихотвор ной форме, ко гда двигате льные упра жнения сопро вождаются **выразительным хоровым**

 **произноше** **нием четверост** **иший или муз** **ыкальным со** **провождение** **м**

 2) Физминутки применяютс я на разны х этапах уро ка для тре нировки и **разминки о** **пределенны** **х частей те** **ла и органо** **в.**

 3)**Разработаны с** **пециальные у** **пражнения д** **ля формиро** **вания**

**правильного д** **ыхания, дл** **я коррекци** **и зрения , для осанк** **и**.

  Данный тре наж чаще в ыполняем пос ле работы, котор ая требова ла от дете й приложен ия усилий, т. к. она пре красно сни мает напря жение, расс лабляет, с нимает пси хическую уто мляемость и изб ыточную нер вную возбу димость.

Способствует добро желательност и, улучшает чу вство гармо нии и ритм а,

развивает зр ительно-руч ную коорди нацию.

 Кроме игро вых оздоро вительных п ауз, испол ьзуемых на к аждом уроке в н ачальных к лассах, систе матически про вожу **игровые уро** **ки,** например**, урок- путе** **шествие.** Ведь игра – это с амый эффект ивный вид де ятельности, в це пи ученик – уч итель, поз воляющий к ак можно до льше сохра нять проду ктивную работос пособность ребе нка. В игр ах дети всту пают в раз личные соот ношения: сотру дничества, со подчинения, вз аимного ко нтроля и т. д. Использу я игру, уч итель раскр ывает боль шой потенц иал, подчи няя правил а игры сво им образов ательным и вос питательны м задачам.

 Мы ,учителя нач альных классо в, можем и до лжны на ка ждом уроке у делять особое в нимание сбере жению здоро вья детей. В ключение в уро к специаль ных методичес ких приёмо в и средств в значительной сте пени обеспеч ивает выпо лнение это й задачи и не требует бо льших матер иальных и вре менных затр ат.
 Мне понр авился еще о дин из **методических пр** **иёмов**: **вставки о з** **доровье на уро** **ках.**

 **Русский яз** **ык**
 **1. Вежлив** **ые слова и з** **доровье.**

 Предлага ю детям пр авильно сп исать с доски написанные т ам слова: **спасибо,** **пожалуйста, с добр** **ым утром, с** **покойной ноч** **и.**

 Пусть дет и подумают, что об щего между эт ими словам и, и продо лжат списо к.
- Дети, сло ва, которые в ы написали, **называют во** **лшебными.** Они добрые, л асковые. Т акими стано вятся и лю ди, которые и х говорят и котор ые их слыш ат. Говорите ч аще друг дру гу: « Спас ибо». Когд а люди здоро ваются, он и желают з доровья, а же лания рано и ли поздно ис полняются. **Давайте все в** **месте скаже** **м:**
**- Я могу б** **ыть здоров** **ым!
- Я хочу б** **ыть здоров** **ым!
- Я буду з** **доровым!**

 **2. Чтение и обсу** **ждение прочитанного с выводам** **и о правил** **ьной жизни и з** **доровье**.
 Дети люб ят читать с казки, мно гие из котор ых позволя ют делать обоб щённые выво ды о здоро вом образе ж изни, безо пасном пове дении.

Например ,**русская наро** **дная сказк** **а« Колобок».**
**Дети легко и о** **хотно прихо** **дят к закл** **ючению:**
- Коли мам а отпустил а погулять н а улицу, н икуда со д вора выход ить нельзя, с нез накомыми л юдьми лучше не об щаться.

 **« Сестри** **ца Алёнушка и братец И** **ванушка»**
- Для пить я можно ис пользовать то лько чисту ю воду. В от крытом водоё ме вода не мо жет быть ч истой, её н адо кипятит ь.
- Если вод а прозрачн ая, красив ая, она чист ая?
- Нет. В не й могут быт ь невидимые г лазом живые ор ганизмы, м икробы, котор ые вызывают к ишечные забо левания.
 Учащиес я **вспоминают пос** **ловицы,** подходящие к д анному случ аю, формул ируют прав ила предупре ждения кишеч ных инфекц ий:
**- Мойте ру** **ки перед е** **дой. Мойте ру** **ки после ту** **алета. Вымо** **йте хорошо м** **ыло прежде, че** **м умыватьс** **я. После е** **ды прополо** **щите рот.**

**Окружающий м** **ир
1. Лекарст** **венные расте** **ния твоего кр** **ая.**
- Природа д аёт челове ку лекарст ва. Они растут во д воре, в са ду, в лесу, в по ле. Это тр авы, кустар ники, дере вья. Около 150 в идов лекарст венных расте ний признаны научной ме дициной. М ы можем собр ать гербар ий лекарст венных расте ний или выр астить апте ку на подо коннике. По дорожник, т ысячелистн ик, крапив а, шиповни к, черёмух а, берёза, дуб,

липа, одув анчик – не перечест ь всех приро дных враче й.
 **Кроме это** **го для фор** **мирования з** **наний, уме** **ний и навы** **ков здорово** **го**

**образа жиз** **ни, для соз** **дания усло** **вий сохране** **ния здоров** **ья младших ш** **кольников я пр** **актикую и т** **акие напра** **вления работ** **ы** :

* Проведение с пециальных з анятий по фор мированию з дорового обр аза жизни, уро ки гигиены к ак самосто ятельные уро ки (во внеуроч ной деятел ьности- «Уро ки доктора З доровье» , «Здоровейка») и испол ьзование э лементов н а обычных уро ках.
* Организационная деятельность: 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.
* Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.
* Проведение Дней Здоровья в школе.

 Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие.

 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

 Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

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. Таким образом, мы должны обучать учащихся основам здорового образа жизни, должны это делать так, чтобы воспитывать у учащихся потребность в сохранении своего физического, психического и нравственного здоровья, и самим помнить и заботиться о здоровье учащихся.

"**Здоровье до того перевешивает остальные блага жизни, что поистине: здоровый нищий счастливее больного короля".**

 **Артур Шопенгауэр**