***Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках в начальной школе***

В  соответствии  с  законом  РФ  «Об  образовании»  здоровье  школьников  отнесено к  приоритетным  направлениям  государственной  политики  в  области  образования.

Развитие  школы  идет  по  пути  интенсификации, увеличения  физических  и  психических  нагрузок  на  ребенка. И  сегодня  уже  необходимо  говорить  о  начале  глобальной  катастрофы  всей  современной  цивилизации. По  данным  НИИ  педиатрии:

14% детей  практически  здоровы;

50% детей  имеют  отклонения  в  развитии  опорно-двигательного  аппарата;

35-40% детей  страдают  хроническими  заболеваниями.

         Таким  образом,  появилась  острая  необходимость  решения  данной  проблемы  в  масштабе  страны,  региона, города  и  отдельно  взятой  школы.

         Достаточно  очевидно, что  состояние  здоровья  школьника  напрямую  зависит  от  процесса  обучения. Поэтому  в  слагаемые  психолого-педагогической  среды  школы  входит  все то, с  чем  учащийся  соприкасается  в течение дня. Это  и  родители, и  их  взаимоотношения  с  ребенком, и  окружающая  школьная  среда: воздушная, педагогическая и  т.п., конкретный  процесс на  уроках, общение  со  сверстниками, внеучебное  время ,так  или иначе  заполненное. Все  это  находится  в  постоянной  взаимосвязи  и  является  психолого-педагогическим  пространством. Оно воспитывает, обучает, формирует  картину мира, которая  прочно  укладывается  в  сознании ребенка и  остается  как основа  культуры  человека  и  общества  в  целом. Заболеваемость  же  детей  автоматически  становится  лишь  показателем  грамотности  построенной  среды, в  которой  обучаются  и  воспитываются  дети.

             Таким  образом, на практике  образовательное  учреждение, поставившее  своей  задачей  планомерно  заниматься  здоровьем  учащихся, должно  более  глубоко  затрагивать следующие  направления  работы:

- формирование  экологического  пространства  ,связанного  с  воздействием  всей  совокупности  средовых  факторов, воздействующих в  школе  на  учащихся;

- учет  психолого-педагогических  факторов, включающих  в  себя  эмоционально-психологический  климат  в  школе, стили  взаимоотношений  и  поведения  участников  образовательного  процесса, здоровьесберегающую  организацию  учебного  процесса:               использование  здоровьесберегающих  образовательных  технологий , построение  урока  на  основе  принципов  здоровьесбережения и т.д.;

- увеличение  двигательной  активности  учащихся;

- совершенствование  физического  воспитания  на  основе  реализации  индивидуального  подхода.

     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.

       Нельзя  забывать  и  о  гигиенических  условиях  урока, которые  влияют  на  состояние  здоровья  учащихся  и  учителя.

     В настоящее время можно утверждать, что именно учитель  может сделать для здоровья современного ученика многое.  Учитель может работать так, чтобы обучение детей  не наносило вреда  здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии  включают  формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры  здоровья.

       Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в  деятельности учителя,  работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

      Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться.

     Сохранение   здоровья  детей - главное, на что я обращаю особое внимание при  проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются  навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам,  изучение особенностей своего организма, а  также проведение оздоровительных минут во время урока,  повышение интереса к предметам.

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

    Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.  
  Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы –

**это рациональная** **организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.  
       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.

     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,

психогимнастика,

упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

    Полноценное развитие движений – необходимый этап и условие мыслительной деятельности, и это должно обязательно учитываться в работе с детьми.

   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.

       Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего          развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно воздействует на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость.

1. ***Самомассаж фаланг пальцев*** – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

                  Вырос у нас чесночок,                       указательный

                  Перец, томат, кабачок,                       средний

                  Тыква, капуста, картошка,                безымянный

                   Лук и немножко горошка,                 мизинец

                   Овощи мы собирали,                         сжимание и разжимание

                   Ими друзей угощали.                        пальцев на обеих руках.

2. ***Игра с пальчиками.*** Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре         пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

                 На базар ходили мы,                         мизинцы

                 Много груш там и хурмы,                безымянные

                  Есть лимоны, апельсины,                 средние

                 Дыни, сливы, мандарины,                указательные

                 Но купили мы арбуз -                       большие

                 Это самый вкусный груз!                 все пальцы сжимаются и разжимаются

3. ***Руки как грабельки*** скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на ударные слоги:

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

4.«***Слоненок»***    Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

5.***«Зайка и барабан»*** Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

6.«***Семья»***  Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

                                  Этот пальчик – дедушка,

                                    Этот пальчик – бабушка,

                                    Этот пальчик – папочка,

                                    Этот пальчик – мамочка,

                                    Этот пальчик – я.

                                     Вот и вся моя семья!

7.На словах первых двух строчек – ***поочередное разгибание пальцев из кулачков,*** начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

                           Раз, два, три, четыре, пять -.

                           Вышли пальчики гулять.

                           Раз, два, три, четыре, пять -.

                            В домик спрятались опять.

На уроках обучения грамоте используя физминутки для формирования правильной осанки

**Гимнастика для глаз**

**Ах, как долго мы писали.**

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

*{Поморгать глазами.)*Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*Ах, как солнце высоко.

*{Посмотреть вверх.)*Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем,

*{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*Жмурься сильно, но держись. *{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

**Бабочка.**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*И вдруг проснулся,

*(Поморгат ь глазами.)*Больше спать не захотел,

*(Руки   поднять   вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).)*Взвился вверх и полетел.

*{Потрясти    кистями,    посмотреть вправо-влево.)*

**Игра «Буратино».**

Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

**«Солнышко»**- мягкие движения носом по кругу.

**«Морковка»**- повороты головы вправо влево, носом «рисуем» морковку. **«Дерево»**- наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.

**Упражнение для глаз**

**П.**п. - сидя за партой.

1.  Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. *Повторить 2-3 раза.*

*2.*Движения глазными яблоками.

- глаза вправо - вверх.

- глаза влево - вверх.

- глаза вправо - вниз, -глаза влево - вниз.

*Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10-15 сек.*

1. Самомассаж. *Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держхгть 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.*
2. Способствует расширению зрительно- двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

**Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

***лицо***

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

***голова***

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

***руки***

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

***ноги***

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять  кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

 точки на лице ( №1, №2,№3 ),

при головных болях рекомендуется

массировать височную область .

**6. Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

 И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд,

**7. Упражнения для глаз.**

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

  Вот некоторые элементы этой гимнастики:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну
* сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

     На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

    Динамические паузы (адаптационный период в первом классе) – организационная

форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической паузы – 35 минут. 1. Подготовка организма к длительной деятельности.

Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Длительность 6-8 минут. 2. Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность – 22-25 минут. 3. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность – 4-6 минут.

    Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

       Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И я выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение

Направлено на обеспечение психического здоровья учащихся.

Опирается на природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности(практической ориентации).

Достигается через учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке;использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу;создание условий для самовыражения учащихся;инициацию разнообразных видов деятельности;предупреждение гиподинамии.

Приводит к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

  Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

**Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка**          Использование физкультурно-познавательного компонента на уроках русского языка повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребности в самостоятельной двигательной активно На своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, пословицы и скороговорки на тему здоровья .

***Вежливые слова и здоровье.***

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым!

- Я могу быть здоровым!

- Я буду здоровым!

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

    Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

   « Колобок».

  Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

 « Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

  Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

**Уроки математики с позиции здоровьясбережения**

       Формирование логического мышления – важная составная часть педагогического процесса. Математика дает реальные предпосылки для развития логического мышления. Многочисленные исследования показали, что именно в начальной школе закладываются основы доказательного мышления и упущения в работе с учениками этого возраста практически невосполнимы. Помочь учащимся в полной мере проявить свои способности, развить инициативу, самостоятельность, творческий потенциал - одна из основных задач учителя, учитывая при этом принцип «не навреди». Успешная реализация этой задачи во многом зависит от сформированности у учащихся познавательных интересов.

          Наибольшую радость учащиеся получают от работы, позволяющей им проявить себя как личность, раскрыть свои возможности и способности, поэтому стараюсь включать элементы нестандартного обучения в традиционные уроки. С этой целью различным группам предлагаю дифференцированные задания, в которых нередко использую пословицы, кроссворды .Рациональное применение пословиц на уроках математики развивает творческое воображение, концентрирует и увеличивает объем внимания, а также способствует активизации познавательной деятельности учащихся с разным уровнем способностей.

       В вопросе развития творческого потенциала на уроках математики особую роль отвожу заданиям повышенной трудности (олимпиадные задания), требующие от учеников творческого подхода, нетрадиционного взгляда на решение. Систематическая работа в режиме творческого обучения, когда ежедневно ученикам на уроках предлагается решить (по желанию, на выбор) нестандартные задачи, способствует формированию положительного отношения к заданиям проблемно-поискового характера, критичности мышления и умению проводить мини-исследования. Предлагая учащимся такие задания, повышается внутренняя мотивация, любознательность, стремление к мастерству, повышается уверенность в себе и самоуважение.

       Задания занимательного характера успешно использую во время устного счета или  на уроках закрепления пройденного материала. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят проявляется интерес к учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

**Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий**

К теме « Введение». Природа и человек.

 - Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

В уроки окружающего мира  включен 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. Школьники получают сведения об окружающих предметах, явлениях действительности и моделируют эту действительность в игре, закрепляя программный материал по учебному предмету «Человек и мир». Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. На уроках, в зависимости от темы, использовались следующие игры:

**«Земля, вода, огонь, воздух»**

Содержание: Ученики становятся в круг, в середине его становится водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать домашнее или дикое животное; на слово «Вода» играющий отвечает названием рыб; на слово: «Огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Ошибающийся игрок выбывает.

      Широко используются на уроках игрушки и картинки. Имитация движений способствует развитию у учащихся различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической. Использование в практике работы подвижных игр способствует формированию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

     В теме «Зима» проводилось  знакомство учащихся с названиями зимних забав и убеждение их в том, что зимняя прогулка принесет им много пользы и доставит много радости. Учащиеся показывали, чем они занимаются зимой, а затем вместе с учителем «отправлялись на прогулку». «На прогулке» учителем проводится параллель между спортом и здоровьем, хорошим самочувствием, настроением. Учащимся было интересно сравнивать свое отношение к различным видам спорта с отношением к спорту своих братьев, сестер, друзей, ровесников. На уроках шел разговор о том, где можно заниматься спортом. Дети учились убеждать собеседника в том, что занятия спортом, подвижные игры на спортивной площадке полезны для здоровья, узнали, что есть спорт активный и пассивный. Так постепенно формировались понятия о здоровом образе жизни.

         Тема «Спорт» имеет большое воспитательное значение. Используя различные методы и приемы, старались показать учащимся, что спорт интересен не только развлекательной стороной, но это и самое надежное средство быть здоровым и сильным. Проводились беседы о спортивных играх, подвижных и ролевых играх, таких, как «В спортивном магазине», «На спортивной площадке», «На уроке физической культуры», «Я собираюсь в турпоход». После знакомства с играми проводилась беседа о необходимости занятий спортом, физкультурой, их ролью в жизни человека. Учащиеся пришли к выводу, что спорт – источник здоровья.

               Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным».  Так, по теме «Режим дня» дети рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делали выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил. Учащиеся пришли к осознанию соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья.

             Не меньшее внимание уделяется и темам «Безопасность на дорогах», «Домашние опасности», «Лесные опасности», «Экология», «Животный и растительный мир». Уроки по данным темам часто проходят в нетрадиционной форме: уроки - путешествие, уроки- экскурсии, уроки-КВНы, что дает возможность каждому ученику принимать участие в достижении цели урока Такие уроки не только дают конкретные сведения по основам здоровья, но и формируют у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки при обучении школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам. Применяя такой метод, обязательно учитывается возраст учащихся. Важно не допускать переутомления школьников, направляя их действия, контролируя нагрузку.

             Выполняя данные задачи, на уроках у используются различные стихи, загадки, кроссворды, игры, шутки, головоломки, рубрика «Это интересно», легенды, позволяющие детям легко и не принужденно воспринимать программный материал. Такие уроки дают возможность детям показать себя, проявить свое воображение и свою фантазию. Готовясь к этим урокам, ученики с огромным удовольствием пишут рефераты, доклады, сочинения, рисуют рисунки, сочиняют  стихи. Использование на уроках окружающего мира физкультурно-познавательного компонента повышает у учащихся интерес к физической культуре и спорту, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями для сохранения и укрепления своего здоровья.

       Хочется верить, что, научившись ценить и беречь свое здоровье, дети будут внимательнее относиться к окружающим их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду, и будут твердо убеждены в неприкосновенности чужого достоинства, комфорта и благополучия.

   Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы .А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.