***г. Сальск***

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей №9***

«Личностно-ориентированный подход как одно из условий сохранения здоровья ребенка»

Ким Ольга Ивановна –

учитель начальных классов

Насущной психолого-педагогической проблемой остается формирование у школьников потребности в сохранении своего здоровья, ответственного отношения не только к собственному здоровью, но и здоровью других людей.

В процессе личностно- ориентированного обучения наиболее значимой становится комплексная диагностика для нацеливания школьников на развитие их самых разных возможностей, т.е. на мотивацию ЗОЖ.

Считаю, сохранение здоровья – главной проблемой, которую перед нами ставит сама жизнь. Уверена, что каждый учитель переживает за судьбы своих учеников. Но, к сожалению, 16 из 25 приобретают в школе те или иные проблемы со здоровьем.За 27 лет работы, путем проб и ошибок, я разработала ряд простых правил, для сохранения здоровья школьников.

Правило 1 «Учти особенности каждого!»

Знакомство с ребенком начинаю с основных моментов:индивидуальная беседа с родителями, постоянная связь ученик - учитель- родитель, наблюдение.

С 2016 года лицей является областной инновационной плошадкой по здоровьесбережению. Но, согласитесь, что лишь при доверительных отношениях с родителями мы получаем сведения о здоровье ребенка. Родители стесняются рассказывать о проблемах, связанных со здоровьем у детей, поэтому у нас в классе есть почта доверия.

Чтобы создать комфортную обстановку на уроке для каждого ученика я учитываю индивидуальные особенности каждого ребенка. С использования сигнальных смайликов начинается любая работа - они же сигнал к моему действию или видимому бездействию. Когда тревожные смайлики повторяются, к решению проблемы подключается психолог. Иногда ребенку, как и взрослому, хочется побыть наедине. Для этого есть «Уголок уединения». Здесь есть перчаточные куклы, антистрессовые раскраски и игрушки, можно почитать книгу.

Правило 2 «Сделай задачей каждого урока ЗОЖ»

Я считаю, что каждый урок должен быть здоровым уроком.

На сегодняшний момент мои ученики уже овладели приемами дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. Известно, что правильное дыхание помогает насытить организм человека оптимальным количеством кислорода, укрепляет его иммунную защиту и стимулирует обмен веществ, благоприятно воздействует на эндокринную систему и работу сердца.

Уверяю, любой урок, наполненный приемами дыхательной гимнастики, априори будет здоровым! Ребята умеют концентрироваться и расслабляться с помощью этой гимнастики. Использую перед началом сложной работы упражнение «Пинг-понг» или после контрольной работы упражнение «Снег». Кстати, уборка выпавшего снега – это прекрасный повод для движения на перемене. Соединяю дыхательную гимнастику с кинезиологией. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость,  повышает способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость.

В результате обучения кинезиологическим упражнениям наблюдается качественная положительная динамика в развитии познавательных процессов восприятия, памяти, внимания, воображения, творческих способностей.

Часто на уроках использую упражнения «Ухо- Нос», «Рисуем зеркально», когда дети становятся старше – «Слон», все это активизирует умственную деятельность. На уроках постоянно провоцирую ребят на движение, часто ученикам приходится поворачиваться, чтобы найти нужную информацию, меняю учебные зоны, дети работают в группах, на ковриках.Чтобы снять напряжение с газ, использую гимнастику для глаз в стихах или со специальными предметами (зеркало- солнечный зайчик, фонарь- луч света) Гимнастика полезна не только для детей с проблемами зрения – упражнения помогают снять напряжение, укрепить глазные мышцы и усилить кровообращение глаз. Гимнастика для глаз для детей носит название офтальмологические паузы и является одним из приемов оздоровления, поскольку, если научить ребенка в раннем возрасте делать эти упражнения, это станет очень полезной привычкой.**«Ленивые восьмерки для глаз» в**ажное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

Использование этих приемов, значительно снизило количество заболеваний обучающихся.

Я постоянно ищу способы оживления урока, стараюсь разнообразить формы объяснения и обратной связи, так как младший школьник имеет специфические возрастные особенности: неустойчивое внимание, преобладание наглядно-образного мышления, повышенную двигательную активность, стремление к игровой деятельности, разнообразие познавательных интересов. Для того чтобы поддерживать на уроке внимание детей, необходима организация активной и интересной мыслительной деятельности. И главную роль в этом играют нетрадиционные уроки. Нетрадиционные формы проведения уроков дают возможность не только поднять интерес учащихся к изучаемому предмету, но и развивать их творческую самостоятельность, обучать работе с различными источниками знаний. Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Правило3 «Научи отдыхать здорово»

Важная часть жизни школьника – внеурочная деятельность. Она не должна повторять урок. Ее польза напрямую зависит от содержания. Я разработала авторский курс «Подвижные игры» и «Час общения». Это не только статичное общение, это проектная деятельность, экскурсии на предприятия нашего города, загородные поездки.

Правило 4 «Возьми в союзники родителей»

Родители становятся помощниками учителю только тогда, когда

установлены партнерские отношения с семьей, создана атмосфера взаимоподдержки и общности интересов.

Благодаря совместной работе родители и учитель могут лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях. Это помогает взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей, формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков. Осуществляется и обратный процесс воздействия. Дети обучают родителей на собрании приемам саморегуляции.

Несомненно, при тесном сотрудничестве родителей и педагога, возрастают результаты учебной деятельности.

Правило 5 «Поддержи нуждающегося в помощи»

Каждый ребенок - особенный, это бесспорно. И всё же есть дети, о которых говорят «особенный» не для того, чтобы подчеркнуть уникальность его способностей, а для того, чтобы обозначить отличающие его особые потребности. 4 года я участвовала в проекте «Дистанционное образование детям с ограниченными возможностями здоровья», являясь совместителем санаторной школы – интернат №28 г. Ростова – на – Дону. Получив колоссальный опыт работы с особенными детьми, я и сейчас работаю с ребенком ОВЗ по адаптированной программе. Мною разработаны рекомендации по работе с особенными детьми.

Чтобы адаптация первоклассников в школе прошла как можно  быстрее, мы с учениками посещаем подшефные детские сады, проводим совместные праздники и мероприятия.

В результате работы снизился показатель заболеваемости детей; благодаря приемам саморегуляции дети меньше устают и утомляются ; повысились мотивация и рост учебной деятельности; проходит успешная адаптация обучающихся в образовательном и социальном пространстве

;