***Веселовский район***

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение***

***Веселовская средняя общеобразовательная школа №1***

«Реализация здоровьесберегающей деятеьлностина уроках в начальной школе»

Кобылат Елена Николаевна –

учитель начальных классов

Здравствуйте! Я, Кобылат Елена Николаевна, учитель начальных классов высшей квалификационной категории МБОУ Весёловская СОШ №1. Представляю вашему вниманию творческую презентацию педагогического опыта «Я – учитель здоровья».

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни.

Возникает такой образ: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди - огромный, бурлящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река - это образ жизни, и наша задача - научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя. **Известно,** что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. Замечательный педагог В.А.Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание образовательной деятельности по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы и технологии, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Стремясь повлиять на сложившуюся тревожную ситуацию, я поставила задачу сохранения здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в своей работе. Задача учителя состоит в рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, снижении чрезмерного функционального напряжения и утомления, создании условий для снятия перегрузок, чередования труда и отдыха. Организация и объём учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашнего задания, кружковые занятия и посещение спортивных секций) должны отвечать гигиеническим нормам и требованиям к учащимся на каждом этапе обучения.

Работу начинаю с первых дней пребывания ребёнка в школе. И именно с первых дней укрепление здоровья строю с учётом личного потенциала здоровья каждого ученика. Первым, что я считаю, необходимо создать здоровый микроклимат для учащихся, комфортность пребывания в школе. Что за этим стоит? Это удобная парта, которая будет отвечать санитарным нормам, учебники, организация режима работы и отдыха в течение дня.

Большое внимание отвожу динамической паузе, которая представляет собой свободный урок, проводящийся на свежем воздухе. Динамические паузы имеют положительные результаты для сохранения здоровья учащихся, их физического развития и психологического самочувствия. Игры, прогулки, экскурсии во время этих пауз позволяют повысить результаты эмоциональности образовательной среды, так как идёт постоянное общение с учителем в неформальной обстановке.

Каждый рабочий день дети начинают с зарядки, которая помогает им настроиться на работу, почувствовать прилив бодрости. По возможности в течение дня открываем форточки, чтобы дети не ощущали кислородного голодания. На уроках стараюсь замечать эмоциональное состояние каждого учащегося и при необходимости корректировать его. При первых проявлениях внешнего утомления прекращаем урок и включаем детей в игру, проводим физкультминутку. Вовремя снятое умственное напряжение, определение нагрузки с учётом возможностей ребёнка, позволяют учебный процесс считать успешным.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в мире.

Налаживаем тесный контакт с родителями тех детей, которые имеют отклонения в здоровье. Это и регулярное посещение врача, на учёте у которого стоит ребёнок, это и щадящий режим в школе и вне её, это и специальная группа для занятий физкультурой, это и особое, тёплое, бережное отношение учителя. Вместе с родителями мы организуем походы, экскурсии в природу, весёлые соревнования.

Не секрет, что дети приходят в школу с уже сложившимися вредными привычками: поздно ложатся спать, грызут ногти, сосут карандаши, ручки. Я посчитала необходимым ввести курс «Азбука здоровья», на занятиях которого ребята смогли бы посмотреть на себя со стороны, узнать, как заботиться о своём здоровье, как себя вести, чтобы не навредить себе. Большие возможности в этом представлены в курсе изучения предмета «Окружающий мир», где учащиеся знакомятся с организмом человека. Стараюсь довести до сознания детей понимание того, что только они в ответе за своё здоровье.

В целях профилактики улучшения зрения на каждом уроке использую упражнения для глаз. Упражнение выполняется сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений фокусируется взгляд на каком-нибудь предмете. Этому способствует концентрации зрения. Для развития мелкой моторики использую гимнастику для рук, каждое упражнение которой заканчивается обязательным расслаблением кистей рук.

Ритм жизни современного школьника вызывает огромное физическое и психологическое напряжение, которые оказывают существенное влияние на систему дыхания и сердечно-сосудистую систему.

Исследования, проводимые в 2008- 2013гг кафедрой анатомии, физиологии и охраны здоровья человека Татарского университета под руководством профессора Ф.Г.Ситдикова, показали, что начале и в конце учебного года наблюдается усиление напряжения системы дыхания, в конце учебного года проявление и неблагоприятной реакции показателей сердечно-сосудистой системы. Разные виды нагрузки вызывают увеличение потребления кислорода в нервной и мышечной системах ребенка, поэтому возникает необходимость в обеспечении возросшего потребления кислорода органами и тканями.

Правильное дыхание является важнейшим условием нормального функционирования всего организма, поскольку от него зависит кровоснабжение и то, насколько кровь насыщается кислородом. Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того правильно дышит ребёнок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Дыхательная гимнастика помогает избавиться от многих заболеваний, в числе которых астма и бронхиты. Дыхательные упражнения позволяют восстановить иммунитет. А еще правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней.

Дети становятся спокойнее, с желанием идут в школу, у них появляется интерес к учебе. Кроме того, дыхательная гимнастика активизирует иммунную систему и защитные механизмы организма, способствует преодолению стрессовых состояний, избавлению от избыточного веса.

Дыхательную гимнастику провожу каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня в различных формах учебной и физкультурно-оздоровительной работы:

* утренняя гимнастика
* уроки
* внеурочные занятия
* прогулки
* праздники и т.д.

Мне нравится универсальность  дыхательной гимнастики, потому что:

         - не имеет противопоказаний

        - очень результативна

         -  повышает внимание и улучшает память

        - в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе

        - улучшает речевое дыхание и звучность речи

        - устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи

        - лечебная и профилактическая

        - оздоровительная и развивающая

         - восстанавливающая силы и улучшающая настроение

         - выполняется сидя, лежа, стоя

        -  в помещении и на улице

        -выполняется как по частям, так и комплексно

        - используется как индивидуально, так и с группой детей.

Существуют различные методики дыхательной гимнастики:

гимнастика по А. Н. Стрельниковой

гимнастика по К. П. Бутейко

гимнастика  по Б. С. Толкачева

гимнастика по М. Л. Лазарева и др.

В совей работе я применяю дыхательную гимнастику по методу А.Н. Стрельниковой, которая основана на динамических дыхательных упражнениях, сопровождающихся движениями рук, ног, туловища, с активным коротким вдохом, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Дыхательные упражнения  А.Н. Стрельниковой  способны восстанавливать нарушенное носовое дыхание, улучшать дренажную функцию легких, устранять застойные явления в легких, укреплять сердечно - сосудистую систему, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой учимся с ребятами правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе мы понюхаем цветок, вдыхаем аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступаем к осваиванию трех базовых упражнений Стрельниковой - «Ладошки», «Погончики» и «Насос».

В работе по укреплению здоровья я частично использую методику энергии полного дыхания, предложенную австрийским учёным профессором Б.М. Лессер-Лазарно. Что это за энергия? Её приобретает выдох при дыхании животом, что очень важно. Делаем глубокий вдох, а на выдохе начинаем петь. Рука на груди фиксирует правильное дыхание.

Так, звук [А] снимает напряжение, стимулирует верхнюю часть лёгких. Снимает физическую и умственную усталость. Звук [У] - чувственный звук, он стабилизирует эмоциональное равновесие. Звук [И] - звук разума. Звук [И] стимулирует головной мозг. Пропевая гласные звуки, я помогаю детям приобщиться к воздействию спящей в детях мощной энергии.

Соблюдение **принципов здоровьесбережения** позволяет мне эффективно решать проблемы, связанные со здоровьем обучающихся.

Мои воспитанники активно посещают различные кружки и спортивные секции. 100% детей охвачены физкультурно-массовой работой, проблем с посещением уроков физкультуры нет.

**Наблюдается положительная динамика** показателей здоровья воспитанников.

**И, несмотря** на трудности, с которыми сталкиваются мои ученики, у них растет учебная мотивация, прослеживается **позитивная динамика качественных показателей** знаний по предметам и активность участия в олимпиадах школьников.

Я горжусь успехами и победами своих учеников. Они стали лучше учиться, а **главное они стали реже болеть и пропускать учебные занятия.**

Еще в эпоху Просвещения французский философ, писатель, мыслитель Ж.Ж.Руссо сказал, *«чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

Ежедневно делайте дыхательную гимнастику вместе с детьми, и вы переплывете любую реку в вашей жизни.

Спасибо за внимание.