Доклад на тему

«Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков ЗОЖ у учащихся начальных классов».

учитель начальных классов: Горбунова Кристина Александровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

город Бугульма

Республика Татарстан

«Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков ЗОЖ у учащихся начальных классов»

*Забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил…*

*и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.*

*Это, прежде всего,*

*забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.*

*В.А. Сухомлинский*

На данном этапе развития общества ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых детей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Здоровье человека - высшая национальная ценность, и возрождение нации должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей. В современном мире, в мире высоких технологий, резкое снижение двигательной активности младших школьников, экология и другие факторы привели к значительному ухудшению состояния их здоровья. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Своей **главной задачей** считаю создание условий и научение ребенка сохранять и укреплять здоровье с первого класса и полноценная подготовка младших школьников к самостоятельной жизни.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане — здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

- в социальном плане — он коммуникабелен, общителен;

- в эмоциональном плане — ученик уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

- в интеллектуальном плане — обучающийся проявляет хорошие умственные способности;

- в нравственном плане — он признает общечеловеческие ценности.

**Задача** любого педагога состоит:

создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к «конструированию» собственного здоровья.

Состояние здоровья влияет на успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни младших школьников: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления. Учитывая сказанное, я в  своей работе придерживаюсь здоровье сберегающей организации учебного процесса.

**Главная цель** на уроках — это обеспечение младшему школьнику возможности сохранения здоровья в период обучения в школе. Для этого реализую в своей практической деятельности следующие задачи:

- организация учебного процесса с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

- создание условий ощущения у младших школьников радости в процессе обучения;

- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром; - воспитание культуры здорового образа жизни;

- развитие творческих способностей младших школьников;

- мотивация на ЗОЖ;

- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;

- внедрение инновационных педагогических технологий.

Считаю, что образовательный процесс, организуемый учителем начальных классов, должен носить творческий характер. Творческий характер образовательного процесса, как считает Л. С. Выготский, крайне необходимое условие сдоровьесбережения. Включение ребенка в творческий процесс служит реализацией той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы-развитию личности младшего школьника, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда-неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Включая ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, а это в свою очередь снижает наступление утомления. Это я достигаю путем использования:

- игровых ситуаций на уроках и разных форм уроков;

- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;

 - подвижными играми на переменах;

- занимательных упражнений на уроках;

- творческого характера домашних заданий и дифференциации домашнего задавания.

Все это способствует развитию коммуникативных компетенций, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение и повышает интерес к урокам. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому во время урока я чередую различные виды учебной деятельности: - чтение; - письмо; - слушание; - рассказ; - рассматривание наглядных пособий; - ответы на вопросы и. т.д.

Обязательно провожу  на уроках физкультурные минутки.

Недостаток двигательной активности — одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма младших школьников. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.