**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Автор: Старлытова Анастасия Сергеевна*

*Учитель начальных классов*

*МБОУ «Гимназия» г. Арзамас*

**Аннотация**

Научная статья рассматривает основные здоровьесберегающие технологии. А также приводит пример действенного использования конкретной технологии на уроках.

**Ключевые слова**: упражнение, здоровье, процесс, школа, обучения, время, сказкотерапия, глаз, руки, гимнастика.

Понятие «здоровьесберегающие» можно отнести к любой педагогической технологии, которая в процессе реализации создает необходимые условия для сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – учащихся и учителей. И самое главное, что любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Учителя начальных классов используют в учебно–воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы:

1. Утренняя гимнастика; 2. Физкультминутки, подвижные игры, упражнения;

3.  Упражнения–энергизаторы; 4. Дыхательная гимнастика; 5. Пальчиковая гимнастика;

6. Звуковая гимнастика; 7. Игры и игровая терапия; 8. Сказки и сказкотерапия; 9. Гимнастика для глаз; 10. Цветотерапия; 11. Релаксационные паузы; 12. Упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки; 13. Тематические воспитательные часы, праздники. 14. Встречи с медицинскими работниками; 15. Оформление стендов, стенгазет; 16. Фитотерапия; 17. Ароматерапия; 18. Арт–техника; 19. Уроки в природе [4].

Рассмотрим некоторые из них подробнее. Самый лучший способ начать учебный день с утренней гимнастики. Она может быть представлена, как физкультурной паузой, или дыхательной гимнастикой. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы. Комплекс утренней гимнастики включает упражнения для различных групп мышц.

Сначала – для мышц плечевого пояса и рук – потягивание, разведение рук в стороны, вращение перед грудью. Затем упражнения для туловища и ног – наклоны, повороты, приседания, прыжки. Заканчивается утренняя гимнастика бегом или подскоками, переходящие в ходьбу [6]. Подвижные паузы необходимо проводить на всех уроках, особенно это важно для первоклассников.

На уроках письма рекомендуется проводить такие физкультурные паузы:

1) Упражнение «Потягивание»: сидя раскрыть руки, поднять вверх, потянуться назад, потом вперед, вправо, влево (3 раза).

2) Упражнение «Обороты»: сидя выпрямить руки вперед, сделать обороты кистями рук.

3) Упражнение «Наклоны»: встать, руки на пояс и под счет учителя сделать наклоны вправо, влево (2 раза).

На уроках математики лучше использовать физкультурные паузы с называнием чисел.

Играя, ребенок лучше осмысливает, воспринимает, запоминает учебный материал. Оздоровительные минутки во время уроков должны комбинировать в себе физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук, шеи, ног.

Упражнения – энергизатор. Следует заметить, что у ребенка есть определенные пределы работоспособности, и чем меньше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить первые ее признаки и как можно быстрее ее снять [5]. Энергизатор – это короткое упражнение, которое восстанавливает энергию класса. Назначение энергизатора на уроке – восстановления энергии и усиление групповой активности. Например, упражнение «Коллективный крик». Все становятся в круг. Руководитель просит всех сесть. По сигналу руководителя все начинают тянуть звук, одновременно поднимаясь. В процессе вставания шум должен расти. Пиком является подпрыгивания с поднятием рук вверх. Затем шум постепенно стихает с момента возвращения в исходное положение [1].

Пальчиковая гимнастика. Игры с пальцами были созданы для детей дошкольного возраста, но ими весьма уместно пользоваться в начальной школе, они помогут учителю не только развивать речь и интеллектуальные способности ребенка, а также снимут психическую нагрузку, пригодятся для создания рабочего ритма в течение дня. «Пианино», «Веер», «Рыбка», «Нам холодно» и так далее «Пальчиковую» гимнастику можно использовать, как дополнительную паузу отдыха на уроках, где детям приходится много писать. Это уроки математики, русского языка. Выполняем различные движения для отдыха мышц рук и для улучшения настроения всего класса: «Мы писали, мы трудились ...»

Артикуляционная гимнастика. Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей работы органов артикуляции (язык, губы, нижняя челюсти и мягкое небо). Точность и сила действий этих органов у ребенка развиваются постепенно, в процессе речевой деятельности. Поэтому в начальной школе будет весьма уместно внедрять именно звуковую гимнастику.

Игры и игровая терапия. Игра – любимая форма работы для детей, особенно младшего школьного возраста. Занимаясь подвижными играми, дети совершенствуют строение тела: укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей; корректируют осанку, походку. Можно назвать такие подвижные игры: «Мы веселые дети», «Гуси – лебеди», «Охотники», «Второй лишний» и другие [2].

Развлекательные – это игры – забавы (игры с куклами, предметами, танцевальные игры) праздничные развлекательные игры, театральные игры [3].

Успешность развития ребенка зависит от овладения специальными знаниями, умениями и навыками. В связи с этим особое значение имеет дидактическая игра. Такие игры помогут учителю сформировать детский коллектив, где обязательными условиями являются умение играть вместе, помогать друг другу, радоваться успеху товарища, находить компромиссы.

Цветотерапия. Цвета так же влияют на организм человека. Красный – придает уверенности, заряжает энергией. Желтый – добавляет оптимизма, жизненных сил, бодрит, повышает социальную активность. Зеленый – успокаивает, уравновешивает.  Синий  помогает сконцентрироваться, логично решить проблемы.  Голубой – успокаивает, умиротворяет, снимает усталость глаз и мышц. Фиолетовый – цвет сознательной энергии, усиливает интуицию. Белый– нейтральный цвет, цвет очищения и приумножения. Черный – цвет одиночества, иногда безразличия [5]. С целью переключения полушарий мозга ученикам предлагаются следующие задачи:

– Рассмотрите внимательно этот пейзаж, придумайте ему очень длинное название; – Рассмотрите осенний пейзаж, сделайте описание этого уголка природы зимой;

– Рассмотрите пейзаж, дорисуйте на нем в своем воображении деревья, цветы, реку и тому подобное [4]. Во время выполнения таких задач переключается нагрузка с одного полушария мозга на другое, в результате чего мозг ребенка расслабляется и снова будет готов к выполнению более сложных задач. Но точная информация усваивается не более чем через три цвета. Поэтому, орфограммы – красным, другие слова – черным, а пример – зеленым или синим цветом [2].

Рекомендации для учителей:

– карточки для опроса лучше делать белого цвета, так как именно он помогает логически мыслить;

– самое главное на таблицах и памятниках следует выделять красным цветом, но много красного может вызвать неприятие, агрессию;

– для проведения минуток психологической разгрузки используйте спокойные цвета: зеленый, голубой, синий;

– увеличить темп урока и производительность помогут желтый и оранжевый цвета; – лучше запомнить материал и делать выводы поможет синий цвет;

– формулировать однозначные четкие выводы поможет черный цвет;

– хорошее самочувствие во время урока будет тогда, когда присутствуют основные цвета;

– творческая фантазия увеличивается, если на уроке используется много цветов и их оттенков.

Сказки и сказкотерапия. Сказкотерапия – это самый древний способ терапии, который возник почти тогда, когда люди научились разговаривать. Передавались духовные знания, моральные ценности, правила поведения, жизненные ошибки и много разной полезной информации.

Музыкальное сопровождение урок, релаксационные паузы. В музыке находится огромный здоровье укрепляющий потенциал. Музыка снимает стрессы, стимулирует работу мозга, повышает усвоение, способствует эстетическому воспитанию.

Арт–техника. В основе арт–техники лежит творческая деятельность в первую очередь рисования. Творческое развитие является не только главным терапевтическим механизмом, именно он помогает воспитать здоровую личность.

Здоровьесберегающие технологии, которые учитель использует в школе, должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, окружающим миром, живой и не живой природой, искусством. Здоровьесберегающая технология включает следующие критерии: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса,− адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональную организацию учебного процесса (в− соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки− возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный− двигательный режим.

Здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью. Здоровье должно явиться ведущим и приоритетным направлением в социальном развитии общества.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы / И. Е. Аверина. М.: Айрис–пресс, 2017.
2. Агаджанян, Н. А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н. А. Агаджан. М.: Изд–во РУДН, 2019.
3. Алямовская, В. Г. Оздоровительные технологии в образовательном учреждении: инновационный аспект. Лекции 1–4 / В. Г. Алямовская. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2018.
4. Белогурова, Я. Г. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс профессиональных образовательных организаций / Я. Г. Белогурова, Р. В. Медведь // Молодой ученый. — 2017. — №19.1.
5. Бех, И. Д. Личностно–ориентированное воспитание: Науч.–метод. пособие / И. Д. Бех / Институт содержания и методов обучения. — К., 2019.
6. Бурлаков, А. Н. Здоровьесберегающие технологии, их роль в развитии личности ребенка / А. Н. Бурлаков. Сборник тезисов и статей шестой научно–практической конференции, посвященной 15–летию Центра психолого–медико–социального сопровождения «ДАРС» г. Бердска (1–2 ноября 2006 г.), 2017.