Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе.

 Выдающийся поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье». Формирование молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира. Цель современной школы - подготовка детей к жизни в мире, полном огромного объема информации. С целью повышения эффективности педагогической деятельности повсеместно применяют современные информационные технологии. В образовательных учреждениях происходит активное использование компьютеров, аудио-, видеотехники - как современных и эффективных средств обучения. Но повсеместная компьютеризация создает новую проблему – учащиеся мало двигаются, и от этого быстро утомляются. Установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей является причиной утомления младших школьников на образовательные нагрузки.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

 В работе с младшими школьниками необходимо использовать физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры, которые обеспечивают профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность.

 Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание ее прогрессирования. Гимнастика для глаз проводится в виде игр.

*Филин*(закрыть глазки на 3-4 секунды, затем широко раскрыть и смотреть вдаль и не моргать)

Тренажеры для глаз помогают укреплять мышцы глаза, способствуют профилактике близорукости у детей.

В этом помогает методика зрительно – координационных тренажеров доктора В.Ф.Базарного. Обычные круги и восьмерки необходимо использовать для разминки и укрепления мышц глаз. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям в разных направлениях.

 У ребенка, впервые пришедшего в школу, достаточно слабо развита мелкая моторика, слабые мышцы пальцев. Поэтому трудно научить правильно держать ручку. Необходимо как можно больше времени уделять *пальчиковой гимнастике*:

1.Сжимаем пальцы в кулак и делаем круговые движения кистью влево - вправо.

2.Сжимаем и разжимаем пальцы с силой, пока не устанут.

3.Выпрямляем пальцы и выполняем круговые движения большим пальцем влево - вправо.

4.Последовательно сжимаем все пальцы в кулак, начиная с большого, а затем также разжимаем.

 Признаки утомления могут отступить, если предоставить учащимся возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности. Наиболее эффективно помогают в этом физкультминутки, которые включают упражнения для снятия общего и локального утомления, для кистей рук, коррекции осанки и т. д. Например, я использую такие упражнения, которые помогают снять утомление:

Тише, мыши, кот на крыше,
А котята ещё выше.
Кот пошёл за молоком,
А котята кувырком.
Кот пришёл без молока,
А котята ха-ха-ха.

 «Глядя в небо»

И. п. - стоя, руки лежат на бедрах. медленно отклоняться назад глядя в небо. вернутся в исходное положение.

«Египтянин»

И. п. - сидя или стоя, взгляд направлен прямо, а не вверх и не вниз.

Надавив указательным пальцем на подбородок, сделать движение шеей назад. В этом положении следует оставаться в течение 5 секунд.

«Абра-кадабра»

И. п. - сидя, руки лежат на парте, запястья должны быть вытянуты ладонями вниз.

Абра- (медленно сжать ладони в кулак). ,

Кадабра (медленно разжать кулаки);

Для достижения желаемого результата эти упражнения следует повторять не менее 10 раз.

4. «Разговор с ладонью»

И. п. - сидя или стоя, левая рука вытянута на уровне плеч. Отогнув левую кисть назад, так, чтобы пальцы были направлены в потолок, правой рукой осторожно потянуть назад пальцы на левой руке, немного отгибая кисть назад. В этом положении следует оставаться в течение 10 секунд.

 Чтобы избежать проявления усталости учащихся на уроках необходимо чередовать виды работ: самостоятельную, с учебником, творческие задания. От учителя требуется такого построения урока, где он учтет объем нагрузки, рациональное распределение ее благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса.