**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителя начальных классов»**

«Чтобы сделать ребёнка  
 умным и рассудительным,  
 сделайте его крепким и здоровым».  
 Ж.-Ж. Руссо

Современные реформы образования требуют от учителя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами.

Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, научить детей учиться, но не менее важная сегодня задача – сохранить в процессе обучения здоровье наших детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения, да и качество образования в целом. Поэтому одной из приоритетных задач современной системы коррекционного образования стало сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников с ОВЗ.

На многих уроках значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, мышцы кисти работающей руки. Если предоставить учащимся возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления могут отступить. Но наиболее эффективно в этих случаях проведение **физкультурных минуток**. Время начала физкультурной минутки определяет учитель при появлении у младших школьников первых признаков утомления. Это наблюдается через 20-25 минут после начала урока. Учащиеся начинают отвлекаться, теряют интерес, снижается работоспособность. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность, повысить эффективность урока помогают физкультминутки, которые включают упражнения для снятия общего и локального утомления, кистей рук, глаз, улучшения слуха, коррекции осанки и другие. Для этого учителя проводят такие физкультминутки, как «Хомка», «Буратино», «Лягушки», «Котенок», «Аплодисменты», «Далеко - близко», «Кузнечики» и др. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее с большей результативностью и учебной отдачей учащихся. Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегающего аспекта используемых учителем педагогических технологий.

В условиях работы с учащимися с нарушением ОДА включаем в ежедневную работу задания и упражнения, направленные на развитие тонкой моторики пальцев рук. Данные упражнения совершенствуют умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма. Многим ученикам задания знакомы с дошкольной подготовки, они с удовольствие декламируют стихи и выполняют упражнения. Когда же выполнять **пальчиковую гимнастику**? В режиме школьного дня пальчиковая гимнастика может быть проведена и на утренней зарядке, что активизирует мозговую деятельность учеников; и на физкультурных паузах на уроках, это позволит снять умственное напряжение и расслабить мускулатуру рук. Эту гимнастику можно использовать на занятиях ЛФК в подготовительной и заключительной частях, используя упражнения, подобранные для решения основных задач урока.

В настоящее время большое распространение получила **су-джок терапия** для детей, направленная на коррекцию речевых нарушений. Данный метод воздействия успешно устраняет заикание, развивает мелкую моторику пальцев рук, способствует общему укреплению организма ребенка. Коррекционные приемы позволяют эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу школьника с нарушением ОДА. Как правило, при использовании данного метода ставятся следующие задачи: правильное воздействие на биологически активные точки; стимуляция зоны коры головного мозга ребенка, ответственной за речь. Рассматривая основные приемы детской су-джок терапии необходимо отметить, что одним из эффективных способов является массаж специальными шариками. Они воздействуют на большинство биологически активных точек, расположенных на ладони ребенка. Шарик прокатывается между ладонями, происходит своеобразный массаж мышц рук.

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности СКОО. Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает **зрительная гимнастика**.

**Задачи:**

-предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз  благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Для развития навыка чтения я использую специальные упражнения, которые включаю в каждый урок. Эта работа вносит в урок оживление, делает его более интересным и эмоциональным. **Дыхательная гимнастика**,  которая проводится в начале урока, включает в себя 2-3 упражнения на тренировку дыхания, голоса, дикции. Правильно дышать – это значит:

* незаметно для окружающих делать вдох (плечи при этом неподвижны);
* вовремя запасаться воздухом;
* постепенно плавно выдыхать, расходуя воздух равномерно.

Одной из форм оздоровительной работы на уроках с детьми младшего школьного возраста является **самомассаж**. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему учащегося, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Продолжительность самомассажа для детей 3-5 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Цель и задачи.

Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

Одним из видов самомассажа является **самомассаж ушных раковин**.

Он являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным, способствует  заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека, при регулярном выполнении которого повышается работа иммунной системы организма.

  Как было сказано выше, здоровьесберегающие технологии направлены и на сохранение психического здоровья школьников. Среди ведущих методов психокоррекции настроения, поведения, психомоторики детей можно выделить **психогимнастику**. Применение психогимнастики направлено на преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения, создание возможностей для социально приемлемого самовыражения.  Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, поведения, задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Считаю, что необходимо знать и уметь пользоваться приёмами психогимнастики, как одной из форм игровой психотерапии.  Конечно, приёмы психогимнастики не отменяют и не заменяют традиционные методы воздействия на детей: всё хорошо в меру и в комплексе.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику с ОВЗ, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Учителям, освоившим эти технологии, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества. Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.