**Здоровьесберегающая среда на уроке как средство сохранения и укрепления здоровья.**

**Учитель МБОУ КСОШ №32**

**Колтунова Светлана Ивановна**

Изучая динамику состояния здоровья детей в школе, ученые обратили внимание и на следующий обеспокоивший факт: из года в год среди поступающих детей в первый класс увеличивается количество детей, уже имеющих различные отклонения в здоровье – это заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, костной, глазной, нервной систем. Хронические заболевания имеют до 23% учащихся. Некоторые учащиеся страдают одновременно 2-3 хроническими заболеваниями.

Проблемы сохранения здоровья становятся особенно актуальными в образовательной области. Ведь через школу проходит все население страны, в школе дети проводят больше времени в течение дня. Фундамент здоровья закладывается в детстве.

Использование здоровьесберегающей среды направлено на разрешение противоречий между существующей организацией обучения на уроке и необходимостью сохранения, укрепления и формирования здоровья.

**Одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников – недостаток двигательной активности. Двигательный режим школьника является обязательной составной частью общего распорядка дня : как на уроке, так и на перемене. Моя задача – правильно организовать этот режим, сохраняя, укрепляя здоровье своих учеников.**

При организации учебно-воспитательного процесса учитываю такие требования:

1. однообразность видов деятельности способствуют утомлению школьников , поэтому чередую различные виды деятельности от 4 до 7 видов за урок: - опрос учащихся , письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач, классификация предметов.
2. средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут;
3. контроль за осанкой и смена поз учащихся на уроке ( этому способствуют нетрадиционные формы проведения уроков: урок-игра, урок-театрализация, урок путешествие, урок-концерт…)
4. проведение физкультминуток ( гимнастика для глаз, для осанки, для рук, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, физические упражнения под музыку или стихотворение)

Требования к физминуткам:

- физкультминутки должны быть разнообразны (однообразие снижает интерес) я использую электронные ,музыкальные, стихотворные, игровые,

- проводятся на начальном этапе утомления.(2 физминутки на уроке)

Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность. Предпочтение отдаю и упражнениям для утомлённых групп мышц. В зависимости от особенностей урока, стараюсь подбирать нужные упражнения ( для кистей рук, для глаз, для стоп..)

1. эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение, вызывая у детей положительные эмоции, интерес, радость.
2. обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствуют норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных раздражителей – зеленый цвет парт – улучшает настроение, успокаивает, создает хорошее настроение.
3. Сменная обувь помогает отдыхать стопам ног.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры на свежем воздухе – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. В ненастную погоду дети играют с игрушками, в настольные игры, свободно перемещаясь по кабинету и школьному коридору.

Здоровье ученика в норме, если:

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

- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане – честен, самокритичен,

- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут больше здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.