**«**Формирование здорового образа жизни у младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО**»**

**АННОТАЦИЯ**

В настоящее время актуальна проблема сохранения здоровья человека. Здоровое поколение школьников является важнейшим фактором обеспечения будущего нации. Основы здорового образа жизни у младших школьников необходимо формировать, используя различные формы и методы здоровьесберегающей технологии.

Цель: Формирование здорового образа жизни у младшего школьника путем приобщения к активной деятельности всех участников учебно-воспитательного процесса.

Задачи:

* определить сущность, структуру, факторы, методы и технологии формирования здорового образа жизни младших школьников;
* формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать внутреннюю необходимость пользоваться этими знаниями и вести здоровый образ жизни.

В первом разделе обобщены теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО. Во втором разделе представлен опыт работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников, приведены результаты исследования эффективности педагогических условий, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни детей младших школьников. Приведены примеры **формирования ЗОЖ на уроках, во внеурочной деятельности, воспитательной и коррекционной работе.**

В ходе исследования было выявлено, что активная и целенаправленная работа по формированию ЗОЖ у младших школьников дает положительную динамику, ведет к осознанному отношению к сохранению и укреплению здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ……………………………………….………………………..…...….….. 4

Раздел 1. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у

младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО.....………...................7

Раздел 2. Формы и методы формирования ЗОЖ у младших школьников ..........12

2.1. Здоровьесберегающие технологии…….…………………………………..….16

2.2. Здоровый урок………………………………………………………………….16

2.3. Роль курсов внеурочной деятельности …………………………………........20

2.4. Технология стимулирования и сохранения здоровья ……………………….21

2.5. Составная часть воспитательной работы …....…….........................................22

2.6. Коррекционные технологии …………………………...….…………………..24

Выводы ………………………………………..……………………………….........25

Список использованной литературы ………………….………………….…...…..27

Приложение 1 ……………………………………………………………….….…..29

Приложение 2 ..……………………………………………………………....……. 31

Приложение 3 …………………………………………………………….....….…..34

Приложение 4 ………………………………………………………………………37

«Забота о здоровье ребёнка - это не просто комплекс санитарно - гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А.Сухомлинский

**Введение**

Здоровье - бесценный ресурс человека, который определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию организма человека, окружающего мира, к самоутверждению.

Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это рационально организованный образ жизни, основанный на принципах нравственности, трудовой деятельности и физической активности, основ гигиены, сбалансированного питания и закаливания организма. В то же время, это защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды, умение до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Образовательный стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Формирование здорового образа жизни у младших школьников является актуальной проблемой по нескольким причинам:

* *Физическое здоровье.*

Современный малоподвижный образ жизни и высококалорийная пища приводят к ожирению, проблемам с сердечно-сосудистой системой и другим заболеваниям. Формирование здоровых привычек среди младших школьников поможет предотвратить подобные проблемы.

* *Психологическое благополучие.* Физическая активность и правильное питание способствуют улучшению настроения, повышению самооценки и снижению стресса.
* *Учебная успеваемость.* Физически здоровые дети лучше сосредотачиваются на учебе и имеют большую выносливость. Это приводит к повышению успеваемости в школе.
* *Профилактика зависимостей.* Занятия в спортивных секциях и кружках, активные виды досуга у младших школьников помогут отвлечься от вредных привычек.
* *Социальное взаимодействие*. Вовлечение детей в спортивные и физкультурные мероприятия сформируют навыки командной работы, а также укрепят позитивные социальные связи, дружеские отношения среди сверстников.
* *Пример для будущего*. Формирование здорового образа жизни с раннего возраста создает основу для здорового образа жизни в будущем и прививает привычки, которые могут продлиться на всю жизнь.

Исходя из этих аргументов, разработка программ и мероприятий по формированию здорового образа жизни у младших школьников является крайне актуальной задачей.

По данным Минздрава РФ (2022г), до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 %. Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. [1]

**Проблема:** сохранение здоровья учащихся - приоритетное направление развития образовательной системы современной школы, воспитание и развитие свободолюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

**Тема:** Формирование здорового образа жизни у младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО.

**Цель работы**: исследовать эффективность педагогических условий, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни детей младших школьников.

**Объект исследования:**  формирование здорового образа жизни у младших школьников общеобразовательной школы.

**Предмет:**  педагогические условия формирования основ ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

* раскрыть основы содержания понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
* определить сущность, структуру, факторы формирования здорового образа жизни младших школьников;
* изучить возможности формирования основ ЗОЖ у младших школьников;
* рассмотреть понятие «здоровьесберегающие технологии», их значение и использование в начальной школе;
* подобрать методы определения уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников;
* представить опыт формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Работа состоит из аннотации, введения, первого раздела, второго раздела, выводов, списка использованной литературы, приложений.

Во введении обозначены основные понятия, актуальность темы, обозначены предмет и объект исследования, сформулированы цель и задачи работы.

В первом разделе изучены теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО.

Во втором разделе представлен опыт работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников, приведены результаты исследования эффективности педагогических условий, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни детей младших школьников.

В Приложении №1 представлен список литературы для проведения уроков здоровья в 3 классе. Авторская интеллектуально-познавательная игра - лото «Лекарственные растения» представлена в Приложении №2. Приложение №3 содержит основные методы и приемы, используемые в здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного, упражнения дыхательной гимнастики и кинезиологические упражнения.

**Раздел 1. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников в условиях реализации ФГОС НОО.**

По мнению В.В. Колбанова, здоровый образ жизни – «управление здоровьем путем активизации поведения», особенностью которого является то, что главным субъектом данного процесса является сам ребенок. Будучи исследователем и субъектом управления, ребенок должен знать элементарные факты о своем здоровье [6].

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Его задача – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в пожилом возрасте.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам реализовывать наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и перегрузками.

Ключевые составляющие здорового образа жизни:

* физическая активность;
* здоровое питание;
* гигиена;
* отказ от вредных привычек;
* психологическое благополучие.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная **двигательная активность**. Младший школьный возраст – это время, когда организм ребенка активно растет и развивается. Физическая активность актуальна для детей младшего школьного возраста, так как это период интенсивного развития и становления личности ребенка.

В «Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни» [2] отмечено:

1. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма. Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

2. Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше. Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков.

3. Любой уровень физической активности имеет значение. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении (ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде), а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

4. Укрепление мышц приносит пользу всем. Существует множество упражнений для укрепления мышц своего тела - как дома, так и в спортзале.

5. Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью. [2]

От четырех до пяти миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы люди во всем мире вели физически более активный образ жизни. Эти глобальные руководящие принципы позволяют странам разрабатывать национальную политику в области здравоохранения, основанную на фактических данных, и поддерживать осуществление Глобального плана действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 г.

**Питание** детей тесно связано со здоровьем. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.

Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам - оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энерготратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов у ребенка имеет вид 1:1:5, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Особое внимание уделяется балансировке рациона:

 общая концентрация [жиров](http://leveton.su/zhiry-v-sporte/) в рационе не должна быть выше 30% от общего количества калорий. 75% от общего числа [жиров](http://leveton.su/zhiry-v-sporte/) должны составлять ненасыщенные жиры. Рекомендовано не употреблять в пищу продукты с искусственными транс-жирами.

 количество быстрых углеводов в дневном меню не должно быть выше 10% от общего числа потребляемых калорий.

 соль в рационе не должна быть более 5 г. в сутки.

В младшем возрасте дети часто контактируют с носителями различных бактерий и вирусов. Следуя правилам **личной гигиены**, ребенок уменьшает вероятность заражения вирусными и бактериальными инфекциями, кожными заболеваниями и другими болезнями. Правила личной гигиены также играют роль в формировании хороших привычек у ребенка. Формирование гигиенических навыков включает в себя: уход за кожей, зубами, волосами, а также правила безопасности при использовании общественных мест и предметов. Привитые с детства навыки гигиены останутся на всю жизнь и помогут избежать многих проблем со здоровьем.

**Психологическое благополучие** младшего школьниканепосредственно воздействует на эмоциональную сферу, мыслительные процессы, восприятие мира и собственной личности. Нормальное психическое здоровье способствует построению естественных взаимоотношений с ровесниками, близкими людьми и другими взрослыми лицами, адекватному реагированию. Методы улучшения психологического благополучия младших школьников: практика позитивного мышления, управление стрессом и развитие эмоциональной интеллектуальности.

Один из основных методов поддержки психологического благополучия учащихся - это создание безопасной и *доверительной атмосферы* в школьной среде. Учитель должен быть открытым для диалога и готовым выслушать каждого ребенка, обсудить его проблемы и заботы. Важно учитывать индивидуальные потребности и особенности каждого ученика, не допускать дискриминации или издевательств. Это поможет учащимся чувствовать себя комфортно и *безопасно* в школьной обстановке.

Еще одним эффективным методом является регулярное проведение занятий по развитию навыков *управления стрессом* и эмоциональной регуляции. Психологические тренинги и практики, медитации позволяют учащимся осознать свои эмоции, научиться контролировать их проявление и справляться со стрессовыми ситуациями.

Обучение навыкам позитивного мышления и конструктивной коммуникации также способствует укреплению психологического здоровья учащихся. Важную роль в поддержке психологического благополучия учащихся также играют социальные проекты и мероприятия, направленные на создание позитивной среды в школе. Программы волонтерства, группы поддержки, тематические мероприятия и спортивные соревнования не только способствуют формированию командного духа и развитию социальных навыков, но и снижают уровень стресса и повышают уровень психологической защищенности учащихся.

Значимость проблемы сохранения здоровья наций подчеркивается в таких правительственных документах как Указ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»[14], «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» [15], Закон РФ «Об образовании»[16]. Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [17], Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» [18] и др.

Об этой необходимости в современных условиях заявлено в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Одним из направлений реализации этой задачи является внедрение нового Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО). [8]

В новых стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья младшего школьника. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения и будут выполняться требования к условиям реализации образовательных программ, включая внеурочную деятельность: программы и курсы «Творим своё здоровье», «Хореография», «Подвижные игры», «Движение – это жизнь», просветительскую работу с родителями.

Одной из задач школы, учителей является создание условий и научение ребенка сохранять и укреплять здоровье с первого класса, а также полноценная подготовка младших школьников к самостоятельной жизни. Для решения данной задачи Министерство образования Российской Федерации инициировало разработку в образовательных учреждениях специальных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учётом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования, президентской национальной инициативы «Наша новая школа». Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся:

* модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни);
* подготовка педагогов к решению новых задач;
* проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов;
* привитие обучающимся навыков здорового образа жизни.

На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового.

Современные исследователи (Кучма В.Р., Звездина И.В., Жигарева Н.С.) сегодня говорят не только о физическом здоровье младших школьников, но и о их психическом благополучии, которое в силу разных причин вызывает всё большее беспокойство у специалистов. К таким причинам относят вредные привычки (курение, алкоголь), зависимость от электронных гаджетов, пристрастие молодого поколения к фастфуду, сладким газированным напиткам и т.д. Все эти вредные привычки отражаются на способности ребёнка к обучению, приводят к утрате способности концентрировать внимание и вызывают проблемы с памятью.

**Раздел 2. Формы и методы формирования ЗОЖ у младших школьников**

Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия:

* оптимально организованный режим дня,
* систематические занятия физическими упражнениями,
* рациональное питание,
* медико-профилактические мероприятия, направленные на сохранение,

укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников,

* мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

Известно, что на 50-55% наше здоровье зависит от нас самих — от нашего образа жизни. Окружающая среда закрепила свое влияние на здоровье на отметке в 20%. От генетической предрасположенности наше здоровье зависит на 18-20%, и всего на 8-10% – от государственной системы здравоохранения.

С целью изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся в ГБОУ «Средняя школа №41 города Мариуполя» были изучены их медицинские карты, анализ которых показал, что у половины младших школьников есть проблемы со здоровьем. Так у 15 % третьеклассников выявлены заболевания органов дыхания, у 17% проблемы со зрением, у 12% сколиотическая осанка. Результаты анкетирования школьников показали отсутствие режима дня у 20% обучающихся, ненормированное пребывание перед гаджетами у 10%, частые головные боли у 7%, отсутствие аппетита у 5% третьеклассников. Также было выявлено, что правила личной гигиены знают и правильно выполняют 20%, знают правила здорового питания и выполняют их 12%. Вопрос здорового образа жизни не находит должного отклика в семьях. Основными моментами, которым уделяется внимание являются элементарные навыки личной гигиены. 3% родителей делают зарядку вместе с детьми, 4% проводят выходные в парках, 19% следят за употреблением витаминов, овощей и фруктов, 5% родителей интересуются методиками и советами врачей по укреплению здоровья. Таким образом анализ исследований показывает, что проблема сохранения здоровья у младших школьников нашего образовательного учреждения актуальна.

В формировании знаний о здоровом образе жизни у школьников мы применяли различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако убеждены, что наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности.

В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать **простым методам и приемам**:

* «урокам здоровья»,
* практическим занятиям,
* беседам, лекциям, чтению,
* рисованию,
* наблюдению за природой, уходу за растениями,
* играм, проектной деятельности детей.

Круг *бесед* может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек, темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»:

- темы гигиены,

- здоровых поведенческих привычек,

- рационального питания,

- профилактики утомления и др.

Мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, процесс, который помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях – это *рисование*. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Помимо уроков *литературного чтения*, применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью, большое значение имеет *игра*.

Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Подвижные игры способствуют развитию умения ориентироваться в пространстве, совершенствуют восприятие, наблюдательность. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей.

**Эффективными методами** воспитания ЗОЖ являются уроки, которые проводятся с использованием *компьютерных презентаций*, а также анкетирование и круглый стол.

В школе регулярно проводятся мероприятия по пропаганде ЗОЖ:

* недели и дни здоровья,
* соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»,
* легкоатлетический кросс,
* «Экологические сказки»,
* агитбригады, акции,
* классные часы.

Для функционального, разнообразного планирования работы по обучению младших школьников принципам здорового образа жизни можно воспользоваться предлагаемой таблицей.



Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого учителю начальных классов нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

**2.1 Здоровьесберегающие образовательные технологии** - это совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Современные здоровьесберегающие технологии включают: технологии обучения ЗОЖ, технологии стимулирования и сохранения здоровья и коррекционные технологии.

Основная цель внедрения здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают основные задачи, которые учитель ставит в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Представляется опыт работы по внедрению здоровьесберегающих технологий.

**2.2 Здоровый урок**

**Здоровый урок** - это тот урок, на котором учителю удаётся сохранять работоспособность учеников и желание работать дальше. Создать такой урок и учить каждого в соответствии с его природными возможностями - задача каждого педагога. Нужно подобрать материал, соответствующий целям урока, способствующий снятию усталости, создавать комфортные условия для учебной деятельности и следовать принципу природосообразности: не научать, а развивать.

При подготовке к уроку целесообразно чередовать разные виды деятельности. Уроки начинать с *эмоционального настроя:* декламирования стихотворений, звучания музыки, видеопросмотра картинной галереи. Новую информацию лучше преподнести таким образом, чтобы она вызывала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость. Между уроками необходимо установить взаимосвязь, опираться на уже известные данные, приобретённый опыт.

На всех без исключения уроках можно использовать для работы *тексты здоровьесберегающей тематики*, высказывания выдающихся людей для минуток чистописания и обсуждения, пословицы и поговорки, притчи и т.п. Тексты о здоровом образе жизни обнаруживаются практически в каждом учебном пособии, хрестоматии, энциклопедиях, журналах.

Например, в 3 классе по «Литературному чтению» изучается рассказ Л. Н. Толстого «Прыжок». Учитель обращает внимание ребят на опасность показной храбрости героя. Автор этого произведения осуждает азарт, учит осторожности и самообладанию. Как нужно действовать в непредвиденных обстоятельствах, чтобы спастись? Разговор можно продолжить дома, прочитав рассказ в кругу семьи, получить советы от родителей.

На уроке «Окружающий мир» при изучении темы «Закаливание», можно рассказать детям об А. В. Суворове, подчеркнуть, что он требовал от солдат соблюдения здорового образа жизни (обливание холодной водой, растирание снегом, строгий режим) и часто любил повторять: «Долгий сон не товарищ богатырю», «В здоровом теле здоровый дух».

Заранее составленный список произведений поможет учителю сэкономить время и подготовить интересные уроки. (Приложение №1)

Анализируя тексты здоровьесберегающего содержания важно охватить вниманием все стороны, влияющие на здоровье и жизнь школьников, помогающие детям находить и отстаивать своё место в жизни, любить и беречь природу, близких и друзей, приходить на помощь затем, чтобы самому не оказаться беспомощным. Использование произведений музыкального искусства и живописи, связанных с изучаемыми текстами, с целью эмоциональной разгрузки учащихся полезно для здоровья, общей эрудиции и культуры.

При выборе формы урока учителю необходимо продумывать все упражнения для того, чтобы не допустить перенапряжения глазодвигательных мышц и мышц туловища. Учебный материал лучше распределять в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся. Первые 3-5 минут - это фаза вхождения в урок. Поэтому нагрузка обучающихся должна быть небольшой. В период устойчивой оптимальной работоспособности, следующие 15-20 минут урока, нагрузка должна быть максимальной. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, проводится рефлексия.

Различные *тестовые задания* с выбором ответа, игровые задания на развитие фантазии, распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке.

Использование ИКТ, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение учащихся. (Приложение 2)

Также эффективны практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности, задания на расширение кругозора.

Дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся задания, дают возможность школьнику ощутить ситуацию успеха на каждом уроке, получить заряд положительных эмоций, восполняющих здоровье ребёнка.

Использование в работе *здоровьесберегающих технологий*, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, разработанные В. Ф. Базарным и Л. П. Уфимцевой дают положительный результат. (Приложение 3).

Благодаря данной технологии достигается:

1. Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.

2. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

3. Психологический комфорт в образовательном учреждении.

4. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;

5. Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.

6. Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

Не нужно забывать и о дыхании. В начале урока лучше провести упражнения успокаивающие дыхание, а во время контрольной или самостоятельной работы - мобилизующее дыхание. *Дыхательные упражнения* на уроках чтения и окружающего мира используются при проведении артикуляционной разминки, проговаривании правил, изучении материала. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательной гимнастики, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Обогащение содержания предметного материала задачами, упражнениями на *валеологическую тематику* позволяют ученику не только усваивать общий способ выполнения действий, но и обдумывать полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, позволяющий учащимся осознать ценность здоровья, порождает желание укреплять и заботиться о нём. На этом этапе дети знакомятся и обсуждают конкретные привычки здорового образа жизни.

Очень эффективным является использование кинезиологических упражнений. *Кинезиологические методы* позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека. Кинезиология - это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу мы начинаем с кинезиологического комплекса, например «Зеркальное рисование»: Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

Интересно отметить, что для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. Вот почему следует помнить, нам учителям, что неподвижный ребенок не обучается. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры.

**2.3 Роль курсов внеурочной деятельности**

В формировании сознательного отношения к здоровью, нравственности большую роль играют курсы внеурочной деятельности «Мой мир и я», «Творим свое здоровье», «Движение - это жизнь». При изучении которых, третьеклассники рассуждают о неповторимости каждого человека, приходят к выводу, что жизнь человека - наивысшая ценность, осваивают культуру поведения, учатся считаться с окружающими людьми и проявлять заботу и уважение, расширяют и уточняют знания о ЗОЖ.

Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна формировать культуру здоровья.

Давно замечено, что нестандартные уроки (игра, путешествие, устный журнал, сказка и т.д.) с радостью воспринимаются учениками, также они оказывают положительное влияние и на здоровье.

Критерии здоровьесберегающего занятия:

* Двигательная активность.
* Сенсорно-разнообразная среда.
* Развитие мелкой моторики руки.
* Работоспособность.
* Дифференциация.
* Эмоциональный фон.

А главный критерий - это доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности. Каждый успех делаем достоянием всего класса.

**2.4 Технология стимулирования и сохранения здоровья.**

**Технология стимулирования и сохранения здоровья** включает: физкультминутки, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику и ритмопластику.

**Физкультминутки** дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. На уроках в начальной школе широко используются веселые физкультминутки в стихотворной форме, игровые - если оговариваются определенные правила, например, «Светофор», «Трава, кусты, деревья» и др. гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

В своей работе используем уже существующие физминутки и придумываем новые. Очень любят ученики анимированные физминутки. Они яркие, динамичные, часто содержат любимых героев, энергичную музыку или видеоряд.

Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов. Наработки представлялись на городском конкурсе, методическом семинаре, на заседаниях ШМО.

Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки. Иногда, чтобы успокоить учеников, снять напряжение, настроить на рабочий лад применяем аутотренинг или используем музыку, самомассаж, точечный массаж, релаксацию.

Оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. (динамическая пауза) Игры и хороводы - хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Еще в нашей начальной школе все классы начинают учебный день с зарядки и флешмоба, что дает позитивный настрой и энергию на весь день.

**2.5 Составная часть воспитательной работы**

Внеурочная воспитательная деятельность обучающихся по формированию здорового образа жизни приносит результаты, если проводится систематически. Предлагаем следующие направления работы, представленные в таблице.



В воспитательной работе вопросы здоровья физического и духовного поднимаются на *классных часах*: «В гостях у Мойдодыра!» (напечатан в журнале «Начальная школа до и после»), «Если хочешь быть здоров», «Путешествие на поезде здоровья», «Добрым быть совсем не просто» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у ребят формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил. Частые гости на таких классных часах родители, библиотекарь, медсестра, лучшие спортсмены школы.

Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах. Наука предлагает им следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Системный подход.

• Человек представляет собой сложную систему. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально - волевую сферу, если не работать с нравственностью ребенка.

• Успешное решение задач воспитания ЗОЖ возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

2. Деятельностный подход.

Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

3. Принцип «Не навреди»!

Предусматривает использование в работе только безопасных приемов оздоровления, научно признанных и апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

4. Принцип гуманизма.

В воспитании в области здоровья и ЗОЖ признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

С родителями был проведён ряд бесед по темам: “Игра - как фактор укрепления здоровья детей”, “Здоровый образ жизни детей – задача родителей”, «10 шагов к здоровью всей семьёй», «Ребёнок и гаджет: интерес или зависимость?».

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «День Здоровья», «Неразлучные друзья - взрослые и дети» и другие.

Методы и приемы работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни в практике нашей работы:

* Проведение радиоуроков, практических занятий по эвакуации и ГЗ.
* Организационная деятельность: анализ посещаемости, выяснение причины отсутствия на уроках, привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другое.
* Проведение профилактики травматизма путем инструктажей по технике безопасности на уроках, бесед по охране труда и ведение классного журнала регистрации первичного, внепланового, целевого инструктажа по безопасности жизнедеятельности воспитанников, обучающихся, студентов, курсантов, слушателей.
* Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание, применение на уроках элементов лечебной физкультуры, отдых в пришкольном лагере.
* Организация конкурсов рисунков, плакатов, газет на тему здорового образа жизни.
* Проектная деятельность по ЗОЖ;
* Внеклассные и воспитательные мероприятия здоровьесберегающей направленности. (квесты, путешествия, праздники, устные журналы…)
* Экскурсии, поездки, посещение выставок, концертов, отдых на природе.
* Участие в акциях «Нет курению!», «Нет насилию в семье», «Милосердие», «10 добрых дел», «С нами добрые сердца», «Свеча памяти» и др.
* В теплое время года проведение уроков физкультуры и некоторых других уроков на улице.
* Беседы с психологом школы, медсестрой, библиотекарем и т.п.

**2.6 Коррекционные технологии.**

К коррекционным технологиям относятся технология музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, артикуляционная гимнастика, арт-терапия, ароматерапия и др. В малых группах или индивидуальной работе используем сказкотерапию, артикуляционную гимнастику.

Сказкотерапия — это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс у детей. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации.

Артикуляционная гимнастика *–* комплекс специально подобранных упражнений для подвижности речевых органов с целью тренировки их мышц. Способствует не только формированию звукопроизношения, но и улучшению общего звучания речи, её темпа, ритма, разборчивости. Особенно это актуально для детей с логопедическими проблемами, заиканием.

 Очень важно, чтобы используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

**Выводы**

Работая над этой проблемой на протяжении нескольких лет, после активного изучения и применения на практике можно сделать конкретные выводы.

* Проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость, позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Занятия | Количество участников | Выбор обучающихся  (начало года) | Выбор обучающихся  (конец года) |
| Занятия на уроках физкультуры | 52 ученика | 30 | 47 |
| Курс внеурочной деятельности | 52 ученика | 28 | 50 |
| Игра на телефоне | 52 ученика | 20 | 7 |

* После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.
* Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе.
* Анализ динамики заболеваемости показывает, что есть тенденция к уменьшению обострения хронических заболеваний, осложнений после болезни, процента пропущенных дней одним ребенком, увеличение учащихся, не болевших ни разу в течении четверти.

Анализ работы показывает, что это является результатом увеличения двигательной активности детей, прочным формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Представленный опыт показывает необходимость такой работы в настоящее время, вызывает живой интерес среди методистов, учителей, воспитателей ГПД.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не 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 будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Нашему государству нужны не только компетентные ученики, но и здоровое поколение, за которым будущее этой страны.

«Я обязан... дать ребенку всё солнце, весь воздух, всю доброжелательность, какая ему положена независимо от заслуг или вин, достоинств или пороков». Януш Корчак

**Список использованной литературы**

1. Гебекова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО / А. Н. Гебекова. — Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). — Краснодар: Новация, 2015. — С. 18-21. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/203/8608/ (дата обращения: 27.02.2024).
2. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour] ISBN 978-92-4-003217-0 (Онлайн-версия) ISBN 978-92-4-003218-7 (Версия для печати)

<https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf>

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология. — СПб, 1997.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако. 2004.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. –Л.: Наука, 1987. – 123с.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
6. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.
7. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, -1995. -С 45.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова.// -М.: Педагогика, -1991. -С 87.
9. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе». /Просвещение, Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский.// - М.: Прогресс. - 1980 - С 21.
10. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением».// - Ростов н /Д: изд-во «Феникс»- 2004.-С 384.
11. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Педагогика.//- 2005. -№ 6. -С 23.
12. Российская Федерация. Президент. О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации: указ президента Российской Федерации от 07.11.1997 №1175. - Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.
13. Российская Федерация. Президент. Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации: указ президента Российской Федерации от 14.09.1995 №942. - Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.
14. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации". Российская Федерация. Федеральный закон. Об образовании в Российской Федерации. Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года. - Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.
15. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».Российская Федерация. Федеральный закон. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Принят Государственной Думой 1 ноября 2011 года. Одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 года. - Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.
16. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Российская Федерация. Федеральный закон. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. - Доступ из справочно-правовой системы Консультант Плюс.

Приложение №1

Уроки здоровья в 3 классе

Список литературы для проведения уроков здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Произведение и автор | Предмет | Тема |
| 1 | Л.Н. Толстой «Прыжок» | Литературное чтение  Окружающий мир | «Творчество Л.Н. Толстого».  «Правила безопасной жизнедеятельности». |
| 2 | Б. С. Житков «Пожар» | Литературное чтение  Окружающий мир | «Произведения о детях».  Урок внеклассного чтения.  «Правила безопасной жизнедеятельности». |
| 3 | Л.Н. Толстой «Пожарные собаки» | Русский язык  Литературное чтение  Окружающий мир | Урок развития речи. Изложение.  «Произведения о взаимоотношениях человека и животных».  «Правила безопасной жизнедеятельности». |
| 4 | Б.С. Житков «Обвал» | Литературное чтение  Окружающий мир | «Произведения о детях».  Урок внеклассного чтения.  «Человек и природа. Пищеварение» |
| 5 | Б.С. Житков «Помощь идёт» | Окружающий мир | «Правила безопасной жизнедеятельности». |
| 6 | Е. Пермяк «Как Огонь Воду замуж взял» | Литературное чтение  Окружающий мир | «Литературная сказка»  «Человек и природа. Вода. Свойства воды» |
| 7 | С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» | Окружающий мир | «Человек и природа. Пищеварение» |
| 8 | А. Л. Барто «Зарядка» | Физкультура | «Способы самостоятельной деятельности» |
| 9 | В.Д. Берестов «Как я плавать научился» | Физкультура | «Спортивно-оздоровительная физическая культура» |

Приложение №2

**Интеллектуально-познавательная игра - лото**

**«Лекарственные растения»**

**Авторская разработка: Сосунова Е.Д.**

В качестве объектов игры-лото выбраны лекарственные растения разных групп: деревья, кустарники, травянистые и комнатные растения. Это необходимо для того, чтобы сформировать у детей правильное и полное представление о разнообразии растительного мира на НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ.

Задания игры представляют собой тексты различных лексических форм. Это загадки, ребусы, легенды, описание растения, мини-рассказ об отличительных особенностях или лекарственных свойствах растения. Играя в лото, дети запоминают информацию о растении, его название, формируют в своем сознании зрительный образ, узнают об использовании растения для сохранения собственного здоровья. Задача фасилитатора не только дать возможность ученикам запомнить растения, но и активно развивать словарь, обогащать язык новыми оборотами, образами, углубляться в источники народного творчества.

* **Цель игры:**
* пополнить словарный запас обучающихся названиями лекарственных растений;
* углубить знания детей о лечебных свойствах растений, их пользе для здоровья человека;
* воспитывать эмоционально – заинтересованное отношение к народной ботанике;
* формировать элементарные умения применять приобретенные знания с целью сохранения собственного здоровья;
* развивать внимание, память, любознательность, воображение, сообразительность;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, любовь к природе, растительному миру планеты.
* **Задания**заключаются в формировании таких компетентностей:
* познавательной - обеспечивает овладение знаниями о лекарственных растениях, сбалансированного использования и сохранения дикорастущих лекарственных растений;
* практической - умение применять полученные знания на практике;
* творческой - обеспечивает развитие творческого мышления;
* социальной - обеспечивает осознание принципов устойчивого развития, применение приобретенного опыта для сохранения собственного здоровья;
* коммуникативной - обеспечивает формирование навыков межличностного взаимодействия, общение на общекультурные темы (в устной и письменной форме), способность учеников работать в команде;
* Настольная игра **5+**, для 2-10 участников.
* Время игры варьируется от 30 до 60 минут, в зависимости от количества игроков.
* В комплект игры входят 10 карточек (игровые поля) с изображением лекарственных растений, 80 карточек с заданиями, правила игры. Игра упакована в коробку.
* **Правила игры**

На столе лежат две стопки карточек. Одна – с картинками растений, вторая – с заданиями для них. Ведущий раздаёт игрокам карточки с растениями (можно раздавать по 2 карточки). После чего он или каждый из игроков по очереди, берут карточку и читают задание. Если выбран ребус, то карточка с изображением демонстрируется всем игрокам. Когда участник отгадал растение и соответствующее изображение есть у него на игровой карточке, то изображение закрывается на игровом поле карточкой с заданием. Если отгадал другой участник, он получит право дополнительного хода. В случае, если никто из игроков не дал правильного ответа, карточка остается среди других карточек-заданий.

Игра продолжается до тех пор, пока все изображения на игровых полях игроков не будут закрыты. Выигрывает тот участник, кто первым закрывает все изображения на своей карточке.

Разработанная авторская игра вызывает интерес к познанию природы. Её можно использовать на уроках по окружающему миру в 1-4 классах, на переменах, во внеурочной деятельности, группе продленного дня, на отдыхе с друзьями и родителями.

Данная авторская работа утверждена научно-методическим советом Методического-консалтингового Центра протокол № 1 от 06.02.2020 года и опубликована на сайте «Инфоурок» (Свидетельство ЯЙ 99372811 от 20.01.2024 года.)

Приложение №3

Основные методы и приемы, используемые в здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного:

* Режим динамической смены поз.
* Упражнения на зрительную координацию.
* Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных  зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).
* Упражнения на мышечно-телесную координацию.

***Режим динамической смены поз*** повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Варианты применения в работе:

|  |  |
| --- | --- |
| Этап урока | Деятельность обучающихся |
| Организационный | * После приветствия продолжают стоя слушать учителя определённое время (5-7 минут); * Урок начинается с подвижной игры; * Выполняют задание, требующее ходьбы и общения, например: у одних ребят на парте картинки животных, а у других – еда этих животных. Необходимо составить пару. |
| Изучение нового материала | * Самостоятельно регулируют процесс восприятия, могут встать, слушая объяснение учителя; * Объединяются в группы в разных местах класса, возле прикреплённых заданий; * Группой изучают материал на одной локации, по команде учителя группы перемещаются по кругу. |
| Итог урока | * Подвижная игра «Хлопай, топай, прыгай!» Например, изучив род имён существительных, ребятам предлагается «поймать» хлопком существительные женского рода, топнуть ногой, услышав существительные мужского рода и подпрыгнуть при названии существительного среднего рода. * Игра «Линия». Ученики делятся на 2 группы: 1- ученики первого ряда и 1-ый вариант среднего ряда; 2- ученики 2-ого варианта среднего ряда и ученики третьего ряда. Одна группа стоит справа от среднего ряда на расстоянии, а вторая – слева. Учитель задаёт вопрос, ученики делают шаг вперёд, если их это касается. Например: учитель «Кто запомнил порядок названия падежей?» Дети, которые уверены, что запомнили падежи, делают шаг вперёд. Учитель может спросить кого-то из них и т.д. |

***Упражнения на зрительную координацию***

1. В четырех углах доски размещаются образно-сюжетные изображения.

Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей природы, жизни животных.

Все вместе картины составляют единый сюжет.

Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.

Дети, находясь в свободном стоянии, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.

Учащиеся с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.

1. На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево-золотистый, восьмерка нарисована ярко-голубым цветом.

Стоя, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками.

Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения.

Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.