

**Республика Дагестан Министерство образования и науки Республики Дагестан Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение « Сегелярская начальная школа»**

**Юридический и фактический адрес**

**368625 РД, МО «Дербентский район» с. Сегеляр. ул. Санаторная, д.13. Тел. 8(928)501-34-13, эл.почта –** [**zubariyata@bk.ru**](mailto:zubariyata@bk.ru)**. сайт** [**http://segel.dagestanschool.ru**](http://segel.dagestanschool.ru) **ОГРН –** 1030500866220**; ИНН –** 0512027260**; КПП-** 051201001

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ**

**ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

Подготовила: учитель начальных классов

Алиева Зубарият Гаджиевна

2019г

Самое драгоценное, что есть у человека,- это здоровье. Однако в последнее десятилетие состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. А ведь хорошее самочувствие ребёнка - важное условие успешного усвоения им школьной программы. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия. [1,С.25]. Вот почему я уделяю больше внимание, здоровью своих учеников, занимаясь и в учебное, и во внеурочное время.

Как учитель, положивший в основу с детьми здоровьесберегающие технологии, я вижу свою задачу в том, чтобы мои ученики сами включились в заботу о собственном здоровье, научились сознательно контролировать своё двигательное поведение, а также приобщились к ценностям здорового образа жизни. Большой проблемой образовательного процесса вообще и особенно – на этапе начальной школы является быстрая утомляемость учащихся. [2, С. 19]. Это связано, во-первых, с тем, что на общеобразовательных уроках дети выполняют работу, к которой ещё не привыкли. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивать себя в движении, постоянно фиксировать внимание на учебном материале и учителе. Во-вторых, эта работа требует продолжительного времени. Что идет вразрез с потребностями детского организма, нуждающегося, прежде всего в частой смене занятий. Отсюда следует, что необходимо регулярно сменять работу отдыхом и наоборот. Однако отдых во время занятий в школе вовсе не означает пребывания в состоянии полного покоя: характер отдыха должен быть противоположен характеру работы.

Я ставлю перед собой цели:

* формирование установки на здоровый образ жизни;
* сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни;
* развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
* развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела.

Каждый рабочий день в классе мы начинаем с гимнастики, которая длится 3-4 минуты. За основу взят комплекс упражнений, предложенный доктором С. С. Коноваловым.

Основное рабочее место в школе – парта, за которой ему приходиться сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Ряд приёмов помогают свести эти нежелательные последствия к минимуму. Смена посадочного места (парты могут находиться под разными углами) является профилактикой ослабления зрения детей.

Необходимо проводить физкультминутки, направленные на развитие эмоционально – волевой сферы, а также на снятие физического напряжения. Эти упражнения помогают сбросить негативную энергию, раздражение, тревожность, формируют уверенность в своих силах.

В настоящее время предлагается много методик игрового характера, которые способствуют укреплению здоровья детей, однако отвлекают малышей от основной работы на уроке, так как быстро переключится с игры на работу очень сложно. Я использую дидактические лесенки, которые гармонично вписываются в учебный процесс и не отвлекают детей от работы. Например, на уроке математики, при изучения таблицы умножения ребёнок, шагая по этим лесенкам, (мысленно их представляя) овладевает навыками устного счета. Эти лесенки также помогают формировать умение решать задачи, для чего детям предлагаются задачи в стихах.

* Две машинки есть у Пети,

А у Васи ровно пять.

Сколько будет, если дети

Станут вместе в них играть?

На уроках чтения мы отрабатываем с помощью дидактических лесенок навыки чтения трудных для детей слов. Шагая по ступенькам, ребята сначала проговаривают слова по слогам, а затем целиком.

* Че-ты-рёх-гран-ных - Четырёхгранных

Про-ис-шест-ви-е - Происшествие

По-ка-зы-вав-ши-е-ся - Показывавшиеся

Применять лесенки можно и при выработке навыков выразительного чтения. Для этой цели я использую потешки, скороговорки, весёлые детские песенки, а также стихи С.Маршака, С. Михалкова, А. Барто и других детских писателей.

Как известно из педагогики, развитие речевых способностей ребёнка напрямую связано с развитием его кисти [3, С.10]. Поэтому в работе с детьми я много места уделяю упражнениям, направленным одновременно на развитие речи и моторики кисти рук. Самое простое упражнение для рук – трущие движения ладонью о ладонь, при этом плечи двигаются вверх – вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины.

Укрепления требуют не только мышцы рук, но и глаз. Их ослабление является одной из главных причин плохого зрения у детей. Даже детям с нормальным зрением необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений для глаз. Острота зрения во многом зависит от общего уровня здоровья ребёнка, поэтому, помимо специальных упражнений для глаз, полезно играть на открытом воздухе, кататься на велосипеде. В школе тренировка зрения необходима для снятия зрительного утомления, особенно после работы на близких расстояниях при чтении и письме.

Существует множество простых и не требующих больших усилий упражнений для глаз. Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. Затем закрыть глаза, расслабить мышцы глазного яблока на 30-40 секунд. Движение глазными яблоками. Сначала следует выполнять эти движения влево и вправо до предела, но без чрезмерного напряжения и очень медленно. Голову при этом не наклонять. Выполнять упражнение по 4-5 раз в каждую сторону. Закрыть глаза расслабить мышцы на 30-40 секунд. Вращение глазными яблоками. Плавными движениями вращать глазами по кругу, сначала по часовой стрелке, затем против. Повторить по три вращения в каждую сторону. Расслабиться в течение 30-40 секунд.

Для тренировки зрения активно применяю цветотерапию. Пособием может служить, например, красочное панно из геометрических фигур, которые располагаются в виде различных узоров. Дети не просто смотрят на эти узоры, они проговаривают свои действия:

Рисуй глазами треугольник, теперь его переверни вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмёрку вертикально ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води и на бочок её клади.

Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открыли, наконец. Зарядка кончилась. Ты молодец!

Все эти упражнения дети продолжают выполнять и во время самоподготовки в группе продленного дня.

В заключение хочется отметить: очень важно, чтобы дети овладели качественными показателями осуществления двигательных действий. Необходимо также стимулировать развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений. Ребёнка надо с самого начала правильно учить выполнять упражнения. Нельзя ждать, когда ребёнок созреет и научится, правильный двигательный навык должен сформироваться в раннем возрасте, чтобы не пришлось переучиваться. Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями при головных болях, насморке, повышенной температуре, после утомительной умственной работы. Необходимо придерживаться золотого правила оздоровительных упражнений: лучше «недобрать» нагрузку на занятии, чем её превысить. Не гонитесь за быстрым оздоровительным эффектом. Главным принципом должен стать девиз «Поспешишь – здоровью навредишь!». Для того чтобы сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни у выпускника школы, начинать надо с момента поступления ребёнка в школу. Учитывая всё это, я стараюсь формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни моих воспитанников через систему внеклассных мероприятий. Они очень нравятся и запоминаются как детям, так и их родителям. Они проводятся на классных часах и в группе продлённого дня.

Помните, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!