**Здоровьесбережение в образовательном процессе**

*Цель здоровьесберегающих технологий* – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья. Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья обучающихся. Здоровьесберегающие технологии способствуют рациональной организации учебного процесса, соответствующего возрастным, индивидуальным особенностям обучающихся, гигиеническим требованиям.

В работе используются образовательные программы и технологии, интегрирующие образовательные и оздоровительные компоненты, направленные на сохранение и повышение работоспособности, минимизацию утомительности обучения, обеспечение возрастных темпов роста и развития детей. С целью предотвращения перегрузки учащихся и сохранения их здоровья используются различные приемы и методы:

* смена видов деятельности;
* свободное обсуждение и дискуссия на уроке;
* разноуровневые домашние задания.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного напряжения, проводятся физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке, проводится эмоциональная разрядка, необходимо строго следить за соблюдением учащимися правильной осанки. В зависимости от ситуации и степени напряженности работы на уроке проводятся:

* гимнастика, ритмопластика;
* динамическая пауза;
* гимнастика для глаз;
* дыхательная, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика;
* релаксация или минутный «сон».

*Гимнастика для глаз* – профилактика нарушения зрения, снижает зрительное напряжение, повышает работоспособность.

Пальчиковая гимнастика предусматривает упражнения, снимающие напряжение, развитие мелкой моторики рук, совершенствует движение кистей, рук.

*Бодрящая гимнастика* проводится в начале урока, улучшает настроение, настраивает на работу, дисциплинирует.

*Дыхательная гимнастика* – укрепляет дыхательную систему. Помогает насыщать организм кислородом, повышает жизненный тонус, останавливает организм после болезни.

*Релаксация (расслабление мышц)* – снятие умственного напряжения, небольшой отдых, настрой на положительные эмоции, что приведет к улучшению изучаемого материала). Виды релаксации – пение, танцы, разные двигательные упражнения.

С помощью родителей было переоборудовано освещение. Постоянно ведется профилактическая работа по предупреждению близорукости. Систематически проветривается классная комната. Проводятся консультации для родителей по вопросам *охраны здоровья детей*, *формирования их здорового образа жизни*, *режим дня школьника*. Часто провожу экскурсии на природу. Учащиеся класса посещают различные спортивные секции.

Фельдшером школы проводятся беседы на темы:  «*Организм человека и охрана его здоровья*», «*Вредные привычки*», «*Витамины в нашей жизни*», «*Правильное и рациональное питание*», «*Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек*». Проводятся классные часы на тему «*Профилактика гриппа и простудных заболеваний*», «*Личная гигиена*», «*Расти здоровым*», «*Здоровое питание*». На данные темы разработаны памятки, пример такой памятки приведен ниже.

**Памятка «Профилактика гриппа и простудных заболеваний»**

1. Каждое утро делай зарядку.
2. Тщательно мой руки перед едой.
3. Чаще бывай на свежем воздухе.
4. Систематически ешь овощи и фрукты.
5. Следи за гигиеной своей комнаты. Проветривай её.
6. Старайся не контактировать с заболевшим человеком. Надень маску.
7. Одевайся по погоде.
8. Во время эпидемии гриппа избегай скопления людей.

Большое внимание уделяется спортивно-оздоровительным мероприятиям. Проводятся мероприятия: «*Веселые старты*», «*Мама, папа, я – спортивная семья*», эстафета «*Вместе дружная семья*» и т.д.

 Во время прогулок проводятся подвижные игры: «*Путаница*», «*Караси и щука*», «*Третий лишний*», «*Вороны и воробьи*», «*Лови-бросай*». Подвижные игры способствуют физическому развитию ребенка. У детей улучшается координация движений, ориентация в пространстве, быстрота реакции. Подобные игры способствуют улучшению эмоционального состояния ребенка, что улучшает его настроение и здоровье в целом.

**Технологии сохранения здоровья:**

* Ритмопластика – упражнения для разных групп мышц под музыку, танцевальные движения;
* Подвижные и спортивные игры – игры на перемене, в спортивном зале на уроке физкультуры, ИНС (игры народов Севера);
* Динамическая пауза – пауза на уроке, заполненная двигательными видами деятельности. Обеспечивает двигательную активность, коммуникативные умения, повышает настроение;
* Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхания, ортопедическая.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является также соблюдение правил пожарной безопасности. Необходимо познакомить детей с правилами обращения с электроприборами, с правилами поведения при пожаре.

**Памятка по технике безопасности**

**при пользовании электроприборами**

* Нельзя включать или выключать электроприборы мокрыми руками.
* Нельзя втыкать в розетки шпильки, булавки и другие предметы.
* Приборы, в которых кипятят воду и готовят пищу, нельзя включать пустыми.
* Нельзя вешать одежду и другие вещи на выключатели и провода.
* Нельзя брать руками оголенные провода, по которым идет электрический ток.
* Нельзя оставлять включенные электроприборы без присмотра.
* Нельзя пользоваться неисправными электроприборами.

**Памятка «Как вести себя при пожаре»**

* Нельзя тушить электроприбор водой, пока он включен.
* Быстро покинуть квартиру, обратиться к соседям за помощью.
* Нельзя прятаться под кровать, в шкаф. Это затруднит поиски пожарной бригаде.
* При пожаре нельзя открывать окна, это усилит горение.
* При пожаре звонить по номерам «101» и «112».
* Необходимо систематически повторять правила дорожного движения.

**Памятка «Пешеход! Помни правила дорожного движения!»**

* Ходите только по тротуару.
* Переходите улицу только по пешеходным переходам.
* Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
* Не перебегайте дорогу перед транспортом.
* Не играйте и не катайтесь на коньках, санках на проезжей части улицы.
* При переходе дороги не ведите оживленную беседу. Будьте
* внимательны!
* Кататься на роликах, велосипедах можно только во дворе или на специальных площадках.
* Не выходите на проезжую часть из-за стоящей машины или другой помехи.

 Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка. Поэтому очень важно сформировать у детей базу знаний и навыков здорового образа жизни.

***Здоровый образ жизни – залог успеха в жизни!***

