**Отчёт**

**об использовании современных здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе**

Абасовой Заремы Магомедовны,

учителя начальных классов МКОУ «Балаханская СОШ»

Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Каждый из нас знает, что сегодня в листе здоровья на предпоследней страничке журнала все меньше становится детей, у которых была бы запись «здоров». Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа модернизации системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни. А для учителя на первый план выдвигается задача выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся.  
Под здоровьесберегающими технологиями я понимаю систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующую на их здоровье. Уже 4 года работаю над проблемой « Здоровьесберегающие технологии на всех уроках начальной школы и во внеурочной деятельности». Изучала научную литературу по этой проблеме. Посещала уроки своих коллег, знакомилась с методами и приемами здоровьесберегающей технологии через сеть Интернет. В настоящее время накопила достаточно опыта по использованию  здоровьесберегающих технологий на уроках, во внеклассной деятельности и как классный руководитель. В своей работе использую различные упражнения на утренней зарядке и физминутках, смена деятельности учеников в течение урока, дифференцированные задания, занимательные зрительные диктанты с историями о здоровье.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это***рациональная организация урока***. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.  
  Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу ***физкультминутки***, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы. На своих уроках стараюсь использовать не менее четырех видов деятельности: работу с учебником, работу с наглядным материалом, работу с карточками, видеофрагменты, презентации и др.   Разнообразные по форме уроки способствуют поддержанию интереса к предмету, а смена видов деятельности снижает утомляемость и напряженность.      На своих уроках я отслеживаю здоровьесохраняющие компоненты учебного процесса: педагогические (организация мотивационной основы занятий, педагогически рациональная форма проведения уроков, активные методы обучения), физиологические (соблюдение санитарно-гигиенических норм, физиологически грамотное построение занятий), психологические (благоприятный эмоциональный фон занятий, создание ситуации успеха).

Главный упор, который я делаю на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения.

На уроках русского, литературы имеет значение подбор текстов, предложений, словарная работа на тему спорта и здоровья, профилактики заболеваний, формирование здорового образа жизни. Например, словарный диктант со следующим набором слов: заняться теннисом, зажечь олимпийский огонь, укреплять здоровье, любить гимнастику и др. На уроках развития речи  учащиеся пишут сочинения на темы: «Любимый вид спорта», «Что значит быть здоровым?»

Мой кабинет способствует сохранению здоровья школьников. В кабинете был сделан ремонт.  Парты расставлены в соответствии с нормами СанПиНа. Доска  зеленого цвета благоприятно влияет на зрение детей. В кабинете есть компьютер, проектор. Все это помогает проводить интересные  и запоминающиеся уроки, разнообразить методы и приемы. В кабинете есть растения, что создает уют и способствует очищению воздуха. Знакомимся  с режимом дня школьника, изучаем основы здорового питания.

В 4 А классе проводила «Здоровье - привилегия мудрых», «Вредные привычки» - лишь небольшой перечень тем классных часов, проведённых в классе.

Многие ребята в классе серьезно занимаются разными видами спорта: теннисом, футболом, борьбой, имеют награды за спортивные достижения.

С удовольствием принимают участие в днях здоровья, вместе с родителями ходят в походы. Все перечисленные мероприятия,  а также пропаганда здорового образа жизни имеют положительный результат. Качество знаний по классу 66%.

С родителями на родительских собраниях обсуждаем проблемы  здоровья учащихся. Провожу беседы на темы  , «Психологические особенности раннего возраста», «Режим дня школьника»и.т.д

 Из опыта своей работы я могу сделать вывод,  что,  применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности учащихся, чередуя их согласно требованиям здоровьесберегающей педагогики, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия (аудиальные, визуальные, кинестетические), мы не только сохраняем здоровье наших учеников, но и способствуем развитию их интеллектуальных возможностей. Такой подход к обучению и воспитанию способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным. Основные задачи учителя, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Учитель начальных классов: Абасова З.М

Директор МКОУ «Балаханская СОШ» Нурмагомедов М.Д

Заместитель директора по УВР Магомедов И.А

Дата 11.10.2016 г.