**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальных классах**

(Из опыта работы)

*Л. П. Панова,*

*учитель начальных классов*

*МБОУ СОШ № 134*

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Ежегодно в первый класс поступают тысячи учеников. Я вижу, что некоторые дети в очках или щурят глаза, а то и вовсе считывают материал, стоя у самой доски. Близорукость и другие зрительные расстройства прогрессировать у ребят начальной школы. Я считаю, что выход из сложившейся ситуации в расширении зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока.

Одним из приёмов является максимальное удаление от глаз учебного материала. При этом каждый ученик во время классных занятий находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Определяется она тем расстоянием, с которого ребёнок может различать буквы, равные по высоте 1 см. В 1 классе использую в стандартную разрезную кассу букв и слогов, а во 2-3 классах – таблицы из набора «Демонстрационный материал по русскому языку для начальной школы».

В начале учебного года проверяю рабочую дистанцию каждого ребёнка. С помощью деревянного стандартного метра делаю метки мелом на полу от классной доски до последней парты. Обязательно провожу с детьми беседу о важности такой проверки, о том, что результаты должны быть объективными, не зависящими от желания ребёнка сидеть за какой-либо партой или рядом со своим другом. Ведь речь идёт о здоровье. Сначала ученик встаёт у самой дальней метки и пытается прочитать указанную мной строку в таблице. Если видит плохо – передвигается на 1 м вперёд и так далее. Данные заношу в таблицу. Например, ученик увидел двумя глазами букву размером 1 см с расстояния 6 м. Следовательно, его рабочее место должно находиться на таком же расстоянии от классной доски. В течение года такую проверку лучше всего повторить дважды – в середине и в конце учебного года. Повторно определив зрительную рабочую дистанцию, делаю вывод об улучшении или ухудшении зрения у каждого ученика. Если же это расстояние будет составлять менее 4-5 м, то такого ученика направляю к окулисту для детального обследования и наблюдения. Результаты каждой проверки фиксирую и сравниваю с показаниями в начале года. На родительском собрании или в индивидуальных беседах довожу до сведения родителей.

Ещё один приём, который использую для расширения зрительно-двигательной активности – проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве классной комнаты ориентиров и траекторий, по которым дети «бегают» глазами.

Актуальность моего опыта обусловлена тем, что современный человек, общество и государство нуждаются в здоровьесберегающем образовании.

В моём классе есть дети с нарушениями зрения. Я применяю методы по предупреждению утомляемости глаз обучающихся на уроках.

В первом классе большое внимание уделяю запоминанию детьми основных цветов, ориентировке в пространстве. Сначала загадываю загадку или ввожу рассказ о сказочном персонаже. Прошу отыскать глазами его, назвать, где он находится (например, в верхнем левом углу), или сама спрашиваю, например, кто находится в нижнем правом углу. Затем спрашиваю: из какой сказки этот герой, кто автор сказки, какого цвета одежда героя и т. д. Потом определяем, по какой цветом дорожке отправимся вместе с нашим героем. Дети, как правило, очень внимательно и сосредоточенно совершают глазами путешествие, при этом иногда помогают себе рукой. Можно комментировать направление пути, например: «Идём вверх, поворачиваем направо, затем вниз, далее влево и т. д.». Можно также называть те цвета, дорожки которых пересекаем. И, когда путешествие по дорожке подходит к концу, дети радостно называют героя. А я спрашиваю, положительный он или отрицательный, какого цвета одежда и т. д.

Уроки физической культуры, динамический час, подвижные игры на свежем воздухе, спорт – всё это способствует как общему укреплению организма, так и повышению работоспособности глазных мышц, укреплению склеры глаза. Для укрепления зрения на уроках и во внеурочной деятельности применяю различные виды упражнений: зрительные паузы, перемещение взгляда при закрытых глазах, коррекционные физминутки, зрительные гимнастики, рисование глазами, массаж глаз, цветотерапия, волшебные игры для глаз.

В связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать электронные физкультминутки для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажёры. Такие физкультминутки провожу на уроках математики, русского языка, природоведения, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

Сотрудничество школы и семьи формирует единый взгляд на здоровьесбережение. Обучающиеся и дома продолжают обучение и закрепляют полученные в школе знания; приобретённые умения трансформируют в навыки и привычки. Дети ведут собственный дневник «Здоровье моей семьи», участвуют в конкурсах и выставках, защищают проекты.

Родителей детей привлекаю к проведению мониторинга состояния здоровья детей, к участию в проектной деятельности, совместно с медицинским работником школы ведём разъяснительную работу по профилактике нарушения органов зрения, по вопросам соблюдения режима зрительной работы, выполнения динамических, статических, релакционных упражнений и приёмов массажа и самомассажа для органов зрения, показываем необходимые приёмы, способы, средства коррекции, нормативные физические и зрительные нагрузки, а так же даём рекомендации по сохранению зрения детей.

Современные педагогические знания, работа в тесном взаимодействии с обучающимися, и их родителями, использование здоровьесберегающих технологий, результаты обследования *комот*, индивидуальный подбор школьной мебели, режим естественного и искусственного освещения даёт результаты коррекции и поддержание зрения: в моём классе проверили зрение у окулиста 72 % учащихся, когда как в обычном классе 16%. После четырёх лет обучения в школе процент ухудшения зрения у детей не снизился в сравнении с показателями других классов, ребята научились следить за своим зрением, создали буклет с рекомендациями «Как сохранить зрение школьнику».

Таким образом, выдвинутая мною гипотеза о том, что если правильно следить за здоровьем глаз, то можно сохранить зрение надолго, полностью подтвердилась.