**Методическое объединение учителей начальных классов МКОУ "Акушинская СОШ№2"**

 Доклад на тему:

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе»**

**Автор:**

 **учитель начальных классов**

**Магомедов Магомедгаджи Алиевич**

**Акуша-.2019 г.**

В последнее время много говорится о человеческом факторе, поскольку успех любого дела, будь то учёба или труд, зависит от людей. От их желания работать и от их работоспособности, так как человек больной вряд ли сможет справиться с нагрузками, которые предлагает ему жизнь.

Наукой установлено, что развитию человека свойственны определённые критические периоды, в которых соответствующие двигательные или умственные функции развиваются особенно быстро. Так в возрасте до 5 лет ребёнок легко обучается языку, затем эта способность утрачивается.

В возрасте 6 – 7 лет формируется быстрота движений, так как созревают отделы нервной системы.

Большое значение в начальной школе имеют упражнения, которые позволяют совершенствовать мышечное чувство.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ

Осанкой называют привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении. Физиологические изгибы позвоночника обычно формируются к 6-7 годам.

Чаще всего нарушение осанки возникает вследствие неправильного сидения: дети слишком низко наклоняются над столом, изгибают туловище в сторону и другие причины.

Но бывает и так, что плохая осанка вырабатывается сознательно, из-за изменения осанки теряется свобода движений, непринуждённость, сочетание подтянутости и гибкости.

Различаются три степени нарушения осанки:

1. отклонения от нормы слабо выражены и исчезают в прямой стойке;
2. отклонения от нормы устойчивы, не исчезают при изменении положения тела, связаны с нарушением мышечного аппарата;
3. при нарушениях осанки третьей степени возникают изменения в костно-связочном аппарате. Такие искривления с трудом поддаются лечению.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

С раннего детского возраста нам рекомендуют начинать день с утренней зарядки.

Цель зарядки состоит в том, чтобы быстрее перейти от сна к бодрствованию, усилить кровообращение и дыхание, поднять работоспособность, но зарядка не может служить средством спортивной тренировки. Утренняя зарядка включает дыхательные упражнения, от 5- 6 до 8-10 упражнений. Последовательно нужно выполнить упражнения для рук, туловища и ног. Сложность движений сначала повышается, а затем снижается. Бег на месте и ходьба успокаивают дыхание и нормализуют кровообращение.

СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Любое переживание, психическая или физическая деятельность, болезнь, связаны с напряжением.

Стресс может быть выражен как приятным, так и печальным событием. Стресс начинается с состояния тревоги. На этой стадии происходит мобилизация защитных сил организма. В кровь выделяется адреналин и другие гормоны, которые усиливают обмен веществ. В это время интенсивнее работает сердце. Мышцы, органы дыхания и другие системы.

Затем наступает вторая стадия стресса: приспособление к новому, более высокому уровню деятельности. В этот момент организм успешно справляется с трудной ситуацией.

Третье. При сильном и длительном стрессе может наступить истощение.

Последнюю ситуацию называют дистрессом. При дистрессе напряжение перерастает в перенапряжение. Оно-то и может привести к болезни.

Встаёт вопрос: вреден ли стресс? Нет. «Полная свобода от стресса означает смерть»

Стресс не только полезен, но и необходим для нормального развития личности.

Если человек попадает в трудные ситуации и стремится найти выход, состояния дистресса у него не бывает. Напротив. Если человек опускает руки и пассивно ждёт, то возникает сильный дистресс, который заканчивается заболеванием

**СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ОХРАНЯТЬ СЕБЯ НАДО НЕ ОТ СТРЕССА – ОН НЕОБХОДИМ, А ОТ ИСТОЩЕНИЯ, КОТОРОЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНО ПЕРЕНАПРЕЖЕНИЕМ.** А оно может произойти при неправильно организованной учёбе, когда без тренировки берут большую нагрузку и это вызывает перенапряжение, истощение, болезнь.

РЕЖИМ ДНЯ. СОН И ЕГО ГИГИЕНА

Слово «режим» с французского означает «управление». В данном случае речь идёт о самоуправлении.

Если делать всё в одно и то же время, то будет образован динамический стереотип. Режимом называют установленный распорядок жизни: работы, питания, отдыха, сна.

Работоспособность человека в течение дня меняется, достигая наибольшей интенсивности в период от 10 -13 и от 16 до 20ч. Поэтому умственную работу надо выполнять в период наибольшей работоспособности.

Начинать выполнять домашние задания следует с не очень трудного предмета, затем более сложные, а в конце самые лёгкие. При переходе от предмета к предмету полезно делать 5-10 минут перерыв.

На выполнение каждого предмета 15 -20 минут.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ ЗА СТОЛОМ.

* следить, чтобы тень не падала на текст;
* после 20 - 30 минут отрываться от текста и несколько минут смотреть вдаль;
* сильно зажмурить глаза несколько раз;
* быстрое моргание в течении нескольких секунд;
* легким движением руки слабое надавливание на веки закрытых глаз;
* массаж глаз пальцами;
* перевод взгляда с дальних объектов на ближние;

Непосредственно перед переходом ко сну не рекомендуется напряжённая умственная работа, шумные игры. Всё это возбуждает нервную систему, ведёт к поверхностному, неглубокому сну.

Желательно на ночь выпить стакан тёплого молока для хорошего сна.

Если вы хотите многое успеть и быть здоровыми, то не следует заставлять свой организм работать так, как хочется вам. Нужно подчиняться тому режиму, который предусмотрела природа.

В старой, доброй Англии любят говорить: «Рано ложись и рано вставай - будешь здоровым, богатым и мудрым».

Литература:

* «Воспитание школьников» 8\2007, 7\2008

Петрова В. Азбука нравственного образования

* Панченко С. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе
* Воробьёва К. Детская агрессивность как следствие деструктивного семейного воспитания
* Д.В. Колесов. «Основы гигиены и санитарии»