«Забота о здоровье ребёнка - это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». В.А. Сухомлинский

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Сохранение и укрепление здоровья учащегося – одна из важнейших задач школы.**

**Задачи здоровьесбережения:**

* создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
* сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
* создание положительного эмоционального настроя и снятие психо-эмоционального напряжения.

**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий:**

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения здоровому образу жизни;
* коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика дыхательная
* Организация работы в режиме смены поз
* Ароматерапия
* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация

Более подробно я остановлюсь на каждой технологии сохранения и стимулирования здоровья учащихся.

1. **Пальчиковая гимнастика** решает множество задач в развитии ребенка:

* способствует овладению навыками мелкой моторики;
* помогает развивать речь;
* повышает работоспособность головного мозга;
* развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
* развивает тактильную чувствительность;
* снимает тревожность.

1. **Гимнастика для глаз** благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

* предупреждение утомления;
* укрепление глазных мышц;
* снятие напряжения;
* общее оздоровление зрительного аппарата.

1. **Гимнастика дыхательная** используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (успокаивающее дыхание и мобилизующее дыхание).

**Важно:** обеспечить проветривание помещений.

Упражнения.

\*Встать прямо, руки по швам, ноги на ширине плеч. Делать короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом.

\* Повороты. Поворачивайте голову вправо- влево в темпе шагов.

Одновременно с каждым поворотом - вдох носом. Короткий, шумный,

По 8 вдохов подряд.

\* Ушки. Покачивать головой, следить, чтобы поворота не было.

Работает другая группа мышц. Правое ухо идет к правому плечу, левое - к левому. Плечи неподвижны.

\*Малый маятник. Кивать головой вперед- назад, вдох- выдох.

Делать по 8, 16 или 32 вдоха подряд, сколько получится легко.

1. **Организация режима смены поз.**

Учитель периодически (ориентировочно через каждые 10-12 минут) переводит детей из положения сидя в положение свободного стояния. Дети переводятся, безусловно, в тот момент, когда они не заняты письмом.

1. Значение **динамических пауз** в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить ему активный отдых и повысить работоспособность и настроение учащихся.
2. **Подвижные и спортивные игры** оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.
3. **Релаксация** помогает снять умственное напряжение, дает детям небольшой отдых, вызывает положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

**Видами релаксации** могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым.

**Технология воздействия цветом –** цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма.

Технология воздействия цветом:

* Красный - цвет влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности);
* Жёлтый – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
* Голубой –влияет на эмоции.
* Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
* Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

**Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья учащихся.**

**Будьте здоровы!**