**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ**

* 60 % учащихся школ страдают какой-либо патологией
* 90 % учащихся имеют проблемы и отклонения в физическом развитии
* Школьники 7-8 лет имеют в среднем 2 диагноза, в 10-11 лет- 3 диагноза, в 16-17 лет- 3-4 диагноза, 18 летние- 5 диагнозов заболеваний
* До 80 % учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс
* Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности.
* В то же время потребность в движениях у обучающихся должна составлять 4 ч в день, а в неделю — от 18 до 24 ч.

**Федеральный закон №273**-ФЗ от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации"

Согласно статьи 41- Охрана здоровья включает в себя:

… п.3 Определение оптимальной учебной, внеурочной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул

… п. 4 Пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

… п.5 Организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся

… п.10 Проведение санитарно-эпидемологических правил и нормативов

**Рекомендации учителю по здоровьесбережению обучающихся**

* комфортная психологическая обстановка на уроке: улыбка,  спокойная интонация речи;
* чередование форм,  видов деятельности: устная, письменная, самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), работа в парах,  группах;
* индивидуальный подход к обучащимся  и дифференциация заданий: простые и повышенной сложности;
* соблюдение санитарно-гигиенических требований: проветриваемые, теплые, светлые помещения.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ- минуты психоэмоциональной разрядки**

* Это кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой.

Перерыв в работе обучающимся необходим для отдыха органов зрения, слуха,  мышц туловища и мышц кистей.

* Отсутствие физкультурных пауз на уроке имеет предпосылки для развития у детей отклонений -

- нарушается осанка,

- зрение,

- увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы

-органов дыхания

-нарушения обмена веществ.

**Задачи физкульминутки**

* снять физическое напряжение
* снять психическое напряжение путем переключения на другой вид деятельности
* поддержать интерес к занятиям физическими упражнениями
* расширить представления о влиянии физических упражнений на самочувствие
* сформировать потребность быть здоровым

**Условия проведения**

* Рекомендуют проводить физминутки на 12- 20 минуте от начала урока
* Комплексы могут выполняться  обучающими стоя в проходах между партами или сидя на рабочих местах
* По команде педагога дежурный по классу открывает форточку или окно
* Физкультурные минутки проводятся под руководством учителяв течение 2-3 минут
* Комплекс включает 3-4 упражнения
* Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз
* Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений

**Стихотворные тексты для физкультминуток**

Мы писали! Мы писали!   
Наши пальчики устали.   
Мы немножко отдохнем   
И опять писать начнем.

(движения кистями рук)

Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.

*(вращение головой)*

Мы теперь плывем по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй.

*(плавательные движения*

*руками)*

Поглядите: чайки важно   
Ходят по морскому пляжу.

*(ходьба на месте)*

**Физкультминутка Природа**

Трава маленькая-маленькая. (Делают приседания.)

* Деревья высокие-высокие. (Поднимают руки вверх.)
* Ветер деревья качает-качает. (Вращаются.)
* То направо, то налево наклоняет. (Наклоняются вправо, влево.)
* То вверх, то назад. (Потягиваются вверх, назад.)
* То вниз сгибает. (Наклоняется вперед.)

**Танцевальные минутки**

*Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет.*

**Комплекс упражнений для глаз**

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, считая до 5
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз

**Упражнения для снятия утомления с мышц туловища**

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - повернуться направо, 2 - повернуться налево

**Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

* И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук
* И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, 3-4 - локти назад

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

* Стоя или сидя , 1-2 – плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед. Темп медленный.
* Стоя или сидя ,руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 – исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 – исходное положение. Темп медленный.

**Упражнения для глаз на уроках истории**

* Представить большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. При этом можно мысленно представить историческую карту и очертить границы территории, например, Российской Федерации

**Тематические физкультминутки на уроках истории**

Учитель называет термины и просит детей –

* встать-сесть ( встать, если термин относится к Древнему Египту, а сесть, если к другой стране древнего мира)
* поднять руки - опустить руки (называть разные сражения, дать задание поднимать руки, если в этом сражении победили русские , опустить – если проиграли)
* сделать шаг вперед – шаг назад ( утверждение верно -вперед, неверно - назад)