Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе начальной школы.

 Берестова Татьяна Николаевна

 учитель начальных классов

 ГБОУ СОШ № 163 г. Москвы

 Нет ничего на свете более важного, чем здоровье наших детей. И мы, взрослые, должны сделать всё зависящее от нас, чтобы наши дети были здоровыми. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. Ситуация усугубляется тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

 Приоритетным направлением работы школы является использование здоровьесберегающих технологий, которые являются одним из эффективных средств обеспечения здоровья школьников, способствуют предотвращению ряда социальных проблем негативно влияющих на здоровье детей.

 Целью здоровьесберегающих технологий обучения является обеспечение школьнику сохранения здоровья в период обучения в школе, формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, умению применять полученные знания в повседневной жизни,обеспечения психологического комфорта для всех

участников образовательного процесса. Учащиеся должны осознавать

положительное влияние соблюдения правил личной гигиены, значение телесной силы и красоты для творческих и жизненных успехов человека, осознавать опасность для жизни и здоровья вредных привычек. Занятия и тренинги, проводимые с учащимися, направлены на овладение

прикладными знаниями и навыками в области охраны и укрепления физического здоровья, на профилактику заболеваний органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, на выработку навыков и привычек безопасной жизнедеятельности.

. Задачи, которые я ставлю перед собой в своей работе:

* Организация урока в условиях здоровьесберегающих технологий, обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья в период обучения в школе (привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью);
* Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как

общедидактических, так и специфических;

* Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности обучающихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов,

наклонностей и потребностей;

* Установление межпредметных связей, осознаваемых обучающимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями;
* Активизация развития всех сфер личности учащихся;
* Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности;
* Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности;
* Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье;
* Сохранение работоспособности на уроках (использование динамических физминуток);
* Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках (использование физминуток для глаз);
* Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики психологического здоровья младших школьников;
* Подвижные игры на переменах;
* Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.;
* Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

 На уроке я реализую принципы здоровьесбережения. Для этого использую в практике нестандартные уроки: урок-игра, урок-соревнование, урок-праздник, викторины, конкурсы, урок-беседа, ролевые игры, экскурсии и т.д.

 Также работа по здоровьесбережению продолжается и во внеурочное время посредством классных часов, внеклассных мероприятий, которые проходят в форме бесед, тренингов, практических занятий, игр по темам:

“Учимся радоваться жизни”

“В дружбе сила”

“Добро и зло в противоречии”

“Уважение и самоуважение”

“Мир и согласие между людьми”

 Очень важно, чтобы навыки, которые дети получают в школе, получали подкрепление и дома. Поэтому провожу работу с родителями. Организован родительский лекторий, проходят совместные праздники детей и родителей, экскурсии, в которых родители принимают с удовольствием активное участие. (лекции: “Первые дни ребёнка в школе. Трудности адаптации.”, “Режим дня школьника.”, “Родительский дом –начало начал.”, “гиперактивный ребёнок в семье.”; праздники: “Масленица”, “Новогоднее представление”; экскурсии в музеи “Космонавтики”, “Дмитровский Кремль”, “Автогородок”, “Фабрика ёлочной игрушки” и т.д.)

 Тема физического и психологического здоровья не оставляет равнодушными и самих ребят. Ими разработаны проекты:

“Чистый воздух планете”

“Защита природы”

“Здоровый образ жизни”

“Здоровье”

“Мы в ответе за тех, кого приручили”

“Россия-Родина моя”

“Добро и зло в сказках”

“Дружба”

“Органы дыхания” и т.д.

 За время обучения в школе ребёнок должен всем овладеть. Я вижу свою главную задачу в том, чтобы обучать детей так, чтобы они учились искусству учёбы, не нанося вред своему здоровью и здоровью окружающих.

Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию ребёнка, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряжённой умственной нагрузкой. Решить проблему физического и психического здоровья

школьников, создать мотивацию на ведение здорового образа жизни

успешно помогают здоровьесберегающие образовательные технологии.