**Здоровьесберегающие технологии в организации учебного процесса младших школьников**

Перед педагогической наукой и практикой стоят задачи поиска наиболее оптимальных условий обучения и воспитания детей. Наличие затруднений в обучении, говорит о том, что эти дети нуждаются в специальных, здоровьесберегающих условиях, которые должны быть обеспечены в общеобразовательной школе. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. *Цель здоровьесберегающих образовательных технологий* обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в нашем учреждении применяются следующие *группы средств:* средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Используются следующие *приёмы:* защитно-профилактические, компенсарно-нейтрализующие, стимулирующие элементы закаливания, информационно-обучающие письма. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и *правильная организация учебной* *деятельности*. Необходимо отметить, что для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Остановлюсь на *здоровьесберегающей организации учебного процесса и*  *требованиях к уроку* с комплексом здоровьесберегающих технологий. Рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %. В содержательную часть урока необходимо включать вопросы, связанные со здоровьем учащихся; способствующие формированию ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем. У детей с ЗПР, особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным для меня во время урока, является чередование различных видов учебной деятельности (4-7 видов за урок, а их смена осуществляться через 7-10 мин). На каждом уроке необходимо проводить специальные коррекционные упражнения, способствующие развитию основных психических процессов. Обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.). Необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся, осуществлять индивидуальный подход к учащимся; на уроке создавать благоприятный психологический микроклимат, проводить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части. Для увеличения работоспособности и подавления утомляемости, проводить физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого). Они влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы. Физкультминутки должны быть разнообразны (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз) и проводится на начальном этапе утомления. При проведении упражнений на релаксацию, использую новые высокоэффективные лечебно-профилактические средства. *Массажёр каштан* необходим для тренировки пальцев, а также для повышения умственной и физической работоспособности у детей с дефектами речи и задержкой нервно-психического и речевого развития. Игольчатые выступы, воздействуя на активные точки ладоней и пальцев рук, обеспечивают быстрый хороший эффект. Использование каштана в течение 2-3 минут во время урока значительно улучшает кровоток в утомленных мышцах, снимает напряжение, что положительно сказывается на результатах образовательной деятельности. *Физкультурные коврики* использую не только для релаксации, но и обучение веду в положении «стоя» с одновременным раздражением рефлексогенных зон стопы. На мой взгляд, образовательный процесс должен носит творческий характер. Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию ребёнка, снижает его утомление. Этого достигаю использованием игровых ситуаций на уроках, проведением разных форм уроков, драматизацией диалогов с движением, наглядности, занимательных упражнений, творческого характера домашних заданий. Все это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к учебной деятельности. Для профилактики миопии внедряю здоровье сберегающую методику В.Ф.Базарного: использование конторок и офтальмотренажёров - это позволяет предотвратить развитие искривления позвоночника, возникновение плоскостопия, проводить профилактику близорукости во время учебного процесса, стабилизировать процессы возбуждения и торможения ЦНС, что способствует значительному ускорению восприятия школьниками учебного материала. Не менее важно и экологическое пространство: проветривание помещений, озеленение помещения. Повысить социальную ориентацию в обществе в современных условиях позволяют экскурсии, знание основ ПДД, уроки ОБЖ и валеологии. Они нацелены на решение воспитания культуры, сохранения здоровья.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия, поэтому ведётся тесное сотрудничество с психологом, логопедом, медицинским и социальными работниками. Учитываю в работе показания медработника школы в листе здоровья школьников, веду разъяснительную работу с родителями, приглашаю медицинского работника на родительские собрания. В период всплеска простудных заболеваний проводится дибазолопрофилактика, витаминотерапия. Психологом школы проводится диагностика, коррекция задержек и отклонений в психическом развитии, разрабатываются специальные корреционные занятия, отслеживается динамика изменений. Социальным педагогом реализуется программа «Семья и школа», направленная на объединение усилий по формированию благоприятного социально-образовательного процесса.

В заключении хочется отметить, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе, но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет больше здорово и развито, не только духовно, но и физически.

***Литература****:*

1.*Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст]/ Н.К.Смирнов- М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.

2..*Антропова М.В*. Факторы риска и состояние здоровья учащихся [Текст]/ Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. Здравоохранение Российской Федерации. – 1997. - № 3. – С. 29-33.

3.*Хрущев, С.В.* Оздоровление детей [Текст]/ Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестник медицины России. - 1994. - N 1-2. - С. 51