ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ПСИХОСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАНИЯ.

Евсеева Ольга Михайловна,

МБОУ г. Астрахани «СОШ №1», учитель начальных классов.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. И особенно это важно для учащихся.Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся - определяется следующими причинами.   
 Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.   
 Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений..   
 В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** -обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.   
Какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей?  Это в первую очередь большое количество предметов в расписании, по пять-семь предметов ежедневно; большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока - ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке), стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок (их приоритет в классе).   
 **Внешние признаки усталости ученика**:

* частая смена позы,
* потягивание,
* встряхивание руками,
* зевота,
* закрывание глаз,
* подпирание головы,
* остановившийся взгляд,
* ненужное перекладывание предметов,
* разговор с соседом,
* увеличение количества ошибок в ответах,
* не восприятие вопроса,
* задержка с ответом,
* частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Внимательный учитель всегда заметит и перестроит работу на уроке. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков.  Как же учителю добиться внимания и сосредоточенности учащихся на уроке, эффективности учебного процесса? Только благодаря использованию элементов технологии Шаталова, которая служит здоровьесбережению, это:

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.  
2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

Сохранению здоровья способствует применение игровой системы. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и т.д. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения. Активно я внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье. Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».  Во время фронтального опроса использую игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.  Кроме того, провожу обязательные две зарядки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц. Зарядка часто сочетается с предметом и даже темой урока.  Использую элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев, словарную работу в игровой форме, когда дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова.  Приемы с соревнованием, благотворно влияют на здоровье детейЗдоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания.. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Психосберегающие технологии– совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, в котором выполняются, как минимум, четыре требования:  
- учет индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента, характера восприятия им учебного материала, потенциальных возможностей;  
- предотвращение чрезмерной интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки;  
- обеспечение морально-психологического климата в коллективе, поддержание и укрепление психического здоровья детей;  
- обучение средствам психической самозащиты.  
Психосберегающий подход является наиболее эффективным для сопровождения одарённых и способных детей.   
Для реализации модели психического здоровья субъектов образовательного процесса перед учителем стоят следующие задачи:

* Отслеживание динамики развития учащихся в условиях школьного обучения.
* Оптимизация социальной среды для создания условий сохранения и повышения уровня психологического здоровья учащихся.
* Эффективность работы по данному направлению обусловлена показателями роста психологического комфорта в ученическом коллективе.

Здоровьесберегающие и психосберегающие аспекты – одна из перспективных систем 21 – ого века, как совокупность методов и приёмов обучения младших школьников без ущерба для их здоровья.