*Рыканцева О.В., учитель гимназии №586*

 *Василеостровского района*

*Санкт-Петербурга*

**К вопросу о роли здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе**

*Сохранение здоровья учащихся – педагогическая проблема,*

 *проблема организации творческой деятельности учителя.*

*В.Ф.Базарный*

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей является одной из актуальнейших в педагогике. Многочисленные исследования, проводимые психологами, педагогами, медиками, свидетельствуют, что 20-40% негативно влияющих на здоровья учеников, связаны со школьными факторами. Отсюда существенно ухудшаются показатели психологического и физического здоровья учащихся. На этом фоне снижается их успеваемость, ухудшается дисциплина, усиливается состояние тревожности. Этим объясняется все больший интерес педагогов к практической реализации идей здоровье через прочно вошедшие в образовательную среду современные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранения здоровья. Здоровьесберегающие технологии – это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни [3; 17].

 Понятие здоровьесбережение должно объединять в себе все направления деятельности педагога по формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников. В чем же сущность современного здоровьесберегающего урока?

 Современный урок должен, прежде всего, научить ребенка учиться, общаться, помочь осознать себя. Для этого ученику на уроке необходимо быть полноправным действующим лицом. Именно такой подход позволяет сделать учебный процесс творческим, индивидуально- ориентированным, исключающим информационной перегрузки, способствующий саморазвитию, то есть здоровьесберегающим.

Современный урок – это урок открытия, поиска, осмысления. Творческий процесс урока необходимое условие сохранения здоровья ученика. Ребенка необходимо вовлекать в творческую деятельность, добившись его личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели. Творческий урок – это урок, на котором ученики изобретают, исследуют, сочиняют, развивают способности и реализуют личностный творческий потенциал.

Учеба – это нелегкий труд, но при правильной организации, способен принести радость открытий. Это уроки, включающие в себя все разнообразие форм и методов, особенно, таких как деловая игра, мозговой штурм, решение проблемный задач и ситуаций, поисковая деятельность. Ребенок не боится мыслить, искать, делать для себя новые открытия. Тогда ученик будет проявляет интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения. Ситуация творчества позволяет ребенку легче переносить учебные нагрузки, снимать напряжение.

 Современный урок должен быть интересным, познавательным, запоминающимся, а это невозможно сделать, если нет личностной мотивации ученика. Учитель должен организовать учебный процесс так, чтобы учитывать интерес ребенка к познанию. Мотивация прочно связана с интересом в обучении и служит своего рода индикатором, «лакмусовой бумажкой» эффективности работы учителя. Поддержание мотивации должно происходить через интерес, а этому способствует:

 1. Организация обучения, при которой ученик вовлекается в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, решает задачи проблемного характера.

 2. Разнообразие способов обучения. Однообразная информация и однообразные действия быстро вызывают скуку.

3. Понимания нужности, важности, целесообразности изучения данного предмета в целом и отдельных его разделов.

 4. Связь нового материала с усвоенными ранее знаниями.

5. Обучение на доступном для учащихся уровне сложности.

 6. Своевременная проверка и оценивания работы учащегося (в том числе им самим, обучающими устройствами и т.д.).

 7. Яркость, эмоциональность учебного материала, заинтересованность самого учителя. [1]

Использование игровых технологий, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяет снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активности самостоятельной познавательной деятельности.

С позиции здоровьесбережения урок - это зона психологического комфорта. Психологический климат должен быть основан на положительном эмоциональном фоне, создании ситуации успеха, творческой продуктивной коммуникации, психологической безопасности детей.

На уроках стараюсь установить атмосферу доверия, сотрудничества с учеником, уважение к личности ребенка. Создание ситуации успеха может быть создано только тогда, когда обучение строится «от ученика», его возможностей, способностей, потребностей. Важной основой здоровьесберегающих технологий является индивидуальный и дифференцированный подходы, которые на уроках осуществляю через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный материал подбираю с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия, учитываю уровень экстравертности/интровертности учащихся. Например, для выполнения определенных заданий на уроках разрешаю выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы. Дозирую объем и вид домашний заданий. Любое несоответствие возможностям и особенностям ребенка в ходе учебного процесса отрицательно сказывается на его здоровье.

 В течение учебного дня постоянно нарастает утомление (умственное и мышечное). Наилучшим средством устранения последствий утомления является – обеспечение двигательной активности и психологической разгрузки учащихся. Умение «дирижировать» состоянием активности на уроке важнейший критерий оценки здоровьесберегателности используемых учителем педагогических технологий. Урок требуется проводить с учетом смен видов деятельности, регулярного чередования напряженной активной работы и расслабления, организация активного отдыха во время учебного занятия. Отдых во время урока может осуществляться в форме физкультминуток, динамических пауз, минутки здоровья (выполняются упражнения для глаз, массаж пальцев рук, подвижные дидактические игры, игры на релаксацию).

 Несмотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических, дидактических и психологических условий (они обязательны!), ключевая роль в решении задач развития личности, повышения мотивации учащихся на уроках и сохранения здоровья детей играет личность учителя. Вот почему так важно уметь регулировать собственное поведение, анализировать педагогическую деятельность с позиции главной профессиональной ценности – личность ребенка.

 Современный урок – это урок, на котором царит рабочая творческая обстановка, урок, на котором удается заинтересовать ребенка на столько, что ему самому хочется задавать вопросы и искать на них ответы, урок, который построен с учетом индивидуальных возможностей каждого, где одной из важнейших целей является здоровьесбережения ученика и учителя.

Такой урок создать непросто, приходится искать материал, соответствующий типу и целям урока, способствующих снятию усталости, создать комфортные условия для учебной деятельности, следовать принципу природосообразности – не научить, а развить. Однако, необходимо отметить, что такой подход к уроку с позиции здоровьесбережения полностью себя оправдывает: увеличивается работоспособность детей, повышается уровень их познавательной активности, уверенности в своих силах. А главная награда учителю – это улыбка на уроках твоих учеников!

Литература:

1. Е.С.Васильев Валеолого-педагогические основы подготовки бакалавров педагогики <http://www.irbis.vegu.ru/repos/7301/Html/index.htm>

 2. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. М, 2004.

 3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе» М., 2002 г. 4. <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>