**Фомина Тамара Викторовна,**

**учитель начальных классов,**

**«Гимназия №1»**

**города Курчатова Курской области.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальном образовании.**

**Цель**: обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые УУД по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающегося.

Здоровье ребёнка превыше всего,

Богатство земли не заменит всего.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз.

(Ж. Жабаев)

Современная общеобразовательная школа решает три основные задачи: обучать, развивать, воспитывать. Важнейшей задачей образования является передача детям знаний, умений и навыков в определенной системе:

-приоритет здоровья: все имеет смысл, пока мы здоровы;

-комфорт духовный и материальный;

-каждая личность индивидуальна и уникальна;

-красота формирует личность;

-все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

Решаются они в основном в процессе обучения, если ребенок здоров. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Сейчас все очевиднее становится важность проблемы охраны и укрепления здоровья учащихся. Школа как среда социальная, в которой школьники находятся достаточно много времени, зачастую создает для детей психологические трудности. Ученику приходится приспосабливаться к постоянному давлению, которое накладывается на него требованиями учебной деятельности. Таким образом, проблема сохранения здоровья учащихся сложна и многогранна, поэтому важно для каждого учебного заведения создать программу, главной целью которой являлось бы здоровье учащихся.

Именно в период детства и юности закладываются основы здоровья и личности человека. Значит, на школу ложится ответственность не только за развитие и образование личности, но и формирование культуры здоровья и здорового образа жизни. С этой целью педагоги должны на уроках использовать здоровьесберегающие технологии. К ним относятся:

1. Условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными и гигиеническими требованиями);

3. Соответствие физической и учебной нагрузки возрастным возможностям ребёнка;

4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим ребёнка;

5. Горячее питание в определенное время суток.

Первым и очень важным моментом здоровьесберегающих технологий является  **рациональная** **организация урока**.   Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий ( до 1,5 часов - время для выполнения домашних заданий)
* Нагрузка от дополнительных занятий в школе: внеурочная деятельность (10часов в неделю. Занятие длится 30 минут)
* Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.
* Правильно составленное расписание уроков. (Первыми уроками проводится литературное чтение, русский язык. Исключать первыми уроки математики, иностранного языка)
* Соблюдение режима дня как в 1 половине дня, так и во 2 (группа продленного дня, времяпровождение в домашних условиях)
* Активная работа учащихся на уроке - этот процесс снижает риск переутомления.

С целью исключения перегрузки учащихся после уроков следует чередовать кружковые занятия с прогулкой на свежем воздухе, подвижные игры, викторины, беседы. На уроках рекомендуется использовать игровые технологии: уроки - игры, уроки – соревнования, инсценировки, викторины, конкурсы, экскурсии, мозговые штурмы и другие приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье. Применение этих технологий используются с целью не только привития мотивации к учебе, но и достижения ситуации успеха, поддержки хорошего настроения , а это и есть залог здоровья. Мы рассматриваем **здоровье как явление:**

**1. *Социальное*** (материальное состояние семьи, социум);

***2.Физическое:*** (здоровье не только учащихся, но и родителей, режим дня, питание, спорт, школьные перегрузки, создание банка данных «Здоровье учащихся»

**3.** ***Психическое*** (эмоциональная адаптация учащихся, микроклимат в классе,взаимоотношения: педагог – ученик, родители – ребенок; внеурочная деятельность).

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. **Демократичекий стиль общения** создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям. В таком состоянии ученик не будет напряжен, перегружен и с удовольствием занимается любым видом деятельности. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения необходима **релаксация.**

Виды релаксации учитываются на различных предметах, зачастую проводятся с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений следует включать:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Для сохранения и укрепления здоровья важна правильная организация перемены. Их можно организовать следующим образом:

* 1-я перемена: «Питательная»- завтрак в столовой,
* 2-я перемена: «Оздоровительная»- прогулка на свежем воздухе, настольные игры, посещение библиотеки, музея.
* 3-я перемена «Игровая»- шефы проводят игры в коридоре школы.
* 4-я перемена: «Дежурная» - наведение порядка в классной комнате, очередное проветривание, уход за зелёными растениями.

Каждый педагог, работающий в начальной школе, изучает медицинские карты обучающихся, после чего обязан расставить для обучения мебель нужных размеров. Высота стола и стула должны соответствовать росту учеников. На каждом уроке обязательно нужно следить за правильной посадкой. Активно работают учителя начальных классов с медицинским работником, который расскажет о важности правильной посадки, о гигиенических нормах, об освещенности. Очень важный аспект – это освещенность класса или комнаты, где занимается ученик. Об этом следует беседовать с родителями и учащимися на классных часах и родительских собраниях.

Изложенное выше показывает, чтовнедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Следует помнить, что образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать родители, педагоги, общественность. Грамотная работа педагога, организация всех оздоровительных и профилактических мероприятий должна проводиться параллельно с обучением, во главе которого на первое место ставится задача сохранения и укрепления здоровья учащихся. И прав был В.А. Сухомлинский, написав вот такие слова: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  прочность знаний, вера в свои силы».  Ссылка: shgpi.edu.ru/files/faculties/f17/do/bg/3.doc

<http://nsportal.ru/lubkova-anna-sergeevna>

<http://nsportal.ru/evstafeva-oksana>