**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ**

Михина Н. Б.

МБОУ гимназии №1г. Липецка

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным-*

*сделайте его крепким и здоровым.*

*Ж.-Ж. Руссо.*

Наверное, эти слова как нельзя лучше подходят в качестве эпиграфа к работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся в современной школе. В настоящее время состояние Российского государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса. Поэтому для формирования, сохранения и укрепления здоровья детей в деятельности каждого образовательного учреждения необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данным Всемирной организацией здравоохранения, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровьесбережение буквально определяется: здоровье и беречь. Этот термин стал в педагогике общепринятым. Он включает систему мер, направленных на профилактику так называемых школьных болезней.

Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое значение. Остановимся на психолого-педагогических технологиях здоровьесбережения, которые использую в своей практике.

**Снятие эмоционального напряжения.**

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

**Создание благоприятного психологического климата на уроке.**

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление -вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты: создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников; использование проблемных творческих заданий; стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий; применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую); рефлексия(обсуждение того, что получилось, а что - нет, в чем были ошибки, как они были исправлены).

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Считаю, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Поэтому учителя начальных классов, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Каждый учитель продумывает приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, идет в класс с системой логически выстроенных вопросов, старается прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Среди учителей начальных классов часто применяется игровая технология. В практике широко используются нестандартные уроки: уроки-игры, уроки – соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот приём также помогает решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Для активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся следует организовывать работу в группах. Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, не стоит требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Особую роль играют физкультминутки. Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения, разучивают подвижные игры.

Развитие каждого ребенка происходит своим путем. Нельзя ожидать, что в один и тот же момент все учащиеся достигнут одинакового уровня развития. Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных. Для медлительных детей следует снизить темп опроса, не торопить, дать время на обдумывание, подготовку, создавать условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Внедрение в практику здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - сохраняет здоровье наших детей.