**Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии**

Поступление ребёнка в школу – большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, иному ритму жизни.

Все мы, родители, педагоги, врачи, хотим чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает их психическому и физическому здоровью.

В процессе обучения в начальной школе в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача – сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научит использовать полученные знания в повседневной жизни. Ученик, особенно первоклассник, может активно и полноценно работать в течение не более 15 минут, после чего обязательно смена деятельности, так как наступает утомление.

Для того чтобы помочь сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего особого. Необходимы двигательные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести организму пользу.

Приветствие и прощание – этапы каждого урока, которые вырабатываются совместно. На уроке многое решают первые минуты. Не уловишь, не почувствуешь пульса класса, и не получится урок. Взаимное приветствие – элементарный акт вежливости и одновременно начало педагогического процесса, начало общения учителя и учащихся. Приветствие должно выражать взаимное уважение, симпатию, желание добра друг другу. Приветствие учителя это – заявка на то, в каком психологическом режиме он поведёт урок, ответ учащихся – реакция на заявку.

Помогают активизировать внимание детей на уроке и повысить их работоспособность и дыхательные упражнения. Первое и важное условие правильного дыхания – дышать через нос. Дыхательные упражнения проводятся в зависимости от времени года.

Полезное воздействие на функции организма оказывает изменение позы во время урока. Хороший эффект дают занятия в режиме динамических поз: учащиеся сидят, выполняя письменную работу, выполнили – встают, кладут пропись, дожидаются остальных.

Уроки письма не мыслимы без пальчиковой гимнастики. Руки первоклассников быстро устают, ведь письмо для них очень сложный процесс. Упражнения для этой гимнастики разнообразны, например, массаж пальцев.

Минутки отдыха необходимы учащимся после продолжительности чтения или письма.

А как интересно проходит проверка домашнего задания, когда используется элемент соревнования (игра «Умная лесенка», «Волшебный мяч» и т.д.)!

Психологической наукой доказано, что процесс познания другого человека тесным образом взаимосвязан с процессом познания себя. Используя на уроках упражнения на рефлексию, учитель создаёт условия для познания и осознания учеником самого себя. Рефлексия как заключительная часть обращает ученика мысленно ко всему ходу урока, к своим ощущениям, переживаниям, способствует осмыслению роста ученика. Таким образом, в ходе урока создаются условия психологического комфорта с учётом индивидуальности каждого ученика.

Забота о здоровье детей подводит учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки – игры, уроки – экскурсии, уроки – путешествия и т.п. Сегодня ситуацию в школе следует рассматривать через два приоритетных принципа: «Не навреди!» и «Ребёнок, ты – ценность». Такая позиция определяет новые подходы и к организации учебного процесса, и к созданию воспитательной среды, и к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья.