Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе

**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым»*

*Ж.-Ж. Руссо*

**Аннотация**

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых  формируются  бережное  отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей  в обществе.

**Что должен сделать учитель для сохранения здоровья детей?**

Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель  может сделать для здоровья современного ученика многое.  Учитель может работать так, чтобы обучение детей  не наносило вреда  здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии  включают  формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры  здоровья.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в  деятельности учителя,  работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

**Сохранение и укрепление здоровья** - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. В. А. Сухомлинский утверждал, что “…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

**Работа по формированию здорового образа жизни  может реализовываться  через** : проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятие на уроках физической культуры; внеклассную работу; работу с родителями.  «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». *Генрих Гейне*.

Сохранение   здоровья  детей - главное, на что я обращаю особое внимание при  проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются  навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам,  изучение особенностей своего организма, а  также проведение оздоровительных минут во время урока,  повышение интереса к предметам.

Русский язык и литературное чтение  считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках обязательно провожу гимнастику для глаз.

Различные тестовые задания с выбором ответа, игровые  задания на  развитие фантазии,  распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение.

Хороший эффект дают задания на  расширение кругозора (задания должны быть интересны учащимся),  формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.

**Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности.**

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.

**Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток** – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки  можно проводить с музыкальным сопровождением,  физкультминутки в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика, эмоциональная  разгрузка, чередование позы с учетом видов деятельности. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Чтобы эффективнее  реализовывать здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности,  применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности: педагогика сотрудничества, технология уровневой дифференциации обучения.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

**Вне урока** организую веселые старты, соревнования, игры, спортивные праздники. Работа с родителями проводится по темам:  “Формирование у детей младшего школьного возраста  основ здорового образа жизни”. “Игра - как фактор укрепления здоровья детей”, “ Здоровый образ жизни”. Интересно проходят совместные праздники, экскурсии. Спортивные мероприятия.  Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка. «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». *Джон Локк*

**Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие  результаты**: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся  более требовательными и заботливыми друг к другу. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*Гиппократ.*

**Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.**

**Использованная литература**

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004 г.

2. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.

3. Научно – практический журнал «Завуч начальной школы»  №3 2009 г., №5 2010