Тема: **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**.

Пдготовила: Гудз Оксана Викторовна, учитель начальных классов МАОУ «СОШ № 12» имени Олега Кошевого города Сыктывкара.

 Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Приходя в школу, будущий первоклассник имеет проблемы со зрением, речевые нарушения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, нервной системой и т.п. Вступив в образовательный процесс до 18 лет у маленького организма есть все шансы усугубить это состояние, так как в школе он проводит до 60 % своего времени.

 *Причины, негативно влияющие на здоровье школьника:*

Повышенные нагрузки, не соответствующие психолого-

физиологическим способностям учащегося.

Несоответствие гигиенических требований к организации учебного процесса.

Недостаток времени родителей и учителей в организации внеурочной деятельности. В частности, отсутствие возможности посещения спортивных секций и кружков. И прочие факторы.

 По мнению родителей, в школе создаются постоянные перегрузки, неверно составлены расписания уроков и звонков, вследствие чего появляются усталость, переутомление, стресс.

 Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

 Здоровые дети- это благополучие нашего общества. Без здорового подрастающего поколения у нас нет будущего.

*Нормативные документы.*

 Задача образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «Об образовании»:

во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2);

во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст. 51).

 Приоритет данной задачи подчеркивается так же и в других директивных документах. Так, в Программе развитие воспитания в системе образования России на 2004 – 2006г.г. сказано, что **сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.**

 С первых дней ребенка в школе происходит резкое увеличение числа контактов, что приводит к повышенной заболеваемости. В первые 2 недели физиологическим возможностям первоклассника соответствует сокращенное время уроков не по 45 мин., а по 30 минут.

 Расписание уроков на неделе составляется таким образом, чтобы максимальная нагрузка приходилась на начало недели, а в середине недели проводятся уроки, требующие наименьшие умственные затраты.

 Начало учебного дня в начальных классах следует встречать зарядкой под бодрую музыку. В течение урока необходимо обязательно проводить физкультпаузы. В первом классе по 2 паузы за урок, во 2,3, 4 -по одной.

 В течение всего урока следует использовать разные виды деятельности, так как сохранение тела в одной неподвижной позе слишком утомительны для младших школьников. Так же учитель может пересаживать учащихся по мере необходимости с одной части класса в противоположную, чтобы позвоночник не испытывал нагрузки на одну сторону.

Каковы совместные этапы работы для создания здоровьесберегающей среды в школе:

**1.**Создать систему разноуровнего и модульного обучения и проводить нестандартные (урок – суд, урок – диспут), коллективные занятия, интегрированные уроки. Это снизит напряженность в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

Устранить перегрузку на уроке и строго дозировать домашнее задание.

На двадцатой минуте каждого урока проводить физкультминутку (специальные упражнения для мышц, шеи, позвоночника, рук, ног, глаз).

**2**.Проводить внешкольные спортивные мероприятия, на которых пропагандировать здоровый образ жизни.

Проводить дни здоровья, некоторые праздники, отдельные уроки разных предметов (физкультура, ИЗО, природоведение)на природе.

**3.**Вести информационно – профилактическую работу: уроки «Познай себя», «Разговор о правильном питании», проводить праздники: « Чистота залог здоровья».

**4.**Проводить раз в неделю тематические классные часы, способствующие формированию у учащихся представления о здоровом образе жизни.

**5.**Проводить родительские собрания, посвященные здоровью детей («Как сохранить зрение?», « Окружающая среда и здоровье человека», « Гигиенические условия нормального пищеварения».)