**Здоровьесберегающие технологии и их использование на уроках в начальной школе**

*«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».                    В.А.Сухомлинский*

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями); соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровьесберегающие технологии основаны на принципе  природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

***Классификация здоровьесберегающих технологий:***

1 группа – ***медико-гигиенические*** (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации)

2 группа – ***физкультурно-оздоровительные технологии*** (поведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению  ЗОЖ)

3 группа –  ***экологические технологии*** (обустройство школьной среды,

озеленение, освещение, тепловой режим)

4 группа – ***техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности***

5 группа – з***доровьесберегающие образовательные*** ***технологии.***

Они подразделяются на***:***

  1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).

  2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно- ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения  и др.)

 3)Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

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

Перегрузка учащихся на уроке вызывает повышение уровня утомляемости. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. 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.

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.

Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом 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, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся.

Физминутки –обязательный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физминутки органически вплетаются в канву урока. Очень нравятся детям физминутки в стихотворной форме. Использование физминуток позволяет провести оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.  
 Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Каждый учитель начальных классов продолжает искать самые оптимальные пути обучения и воспитания обучающихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, а главное здоровьесберегающим.

**Список литературы**

* + 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
  + Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  + Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
  + Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
  + Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
  + Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147
  + Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  + Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
  + Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
  + <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.