

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

**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.

**Идея здоровьесбережения** учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа».

**Цель здоровьесберегающих технологий** – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья. формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий** в свете внедрения ФГОС - сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Эти технологии используют принципы, методы и приёмы обучения и воспитания как современные, так и традиционные.

Для достижения целей и задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения используются **основные средства обучения**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:**

1. Отсутствие назидательности и авторитарности
2. Элементы индивидуализации обучения
3. Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
4. Интерес к учебе, желание идти на занятия
5. Наличие физкультминуток
6. Наличие гигиенического контроля.

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе (Н.К. Смирнов):**

1. «Не навреди».
2. Забота о здоровье учителя и ребёнка в приоритете.
3. Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
4. Соответствие содержания обучения возрасту.
5. Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
6. Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребёнка ответственность за своё здоровье.

## **Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования:**

- Динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, лёгкие физические упражнения. Время – 2-3 минуты.
- Пальчиковая гимнастика – применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время – 2-3 минуты.
- Релаксация – проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- Смена видов деятельности – это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- Позы учащихся. Неправильные позы, которые принимает ребёнок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
- Беседы о здоровье. Нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.
- Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребёнка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях – это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель во время организации учебного процесса. Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Многие учителя уже давно используют разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе – мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.