Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 48» г. Белгорода

**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

 Автор работы:

 Ботнарюк Елена Викторовна

 учитель начальных классов

 МБОУ СОШ № 48 г.Белгорода

2020 г.

 Здоровье человека – одна из актуальнейших на сегодняшний день тем для обсуждения. Особенно это касается подрастающего поколения. Здоровье ребёнка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А дети и подростки около 70% своего времени проводят в школе. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования. Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии ? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения. Родоначальником этого понятия стал

Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приёмов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

 На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

* Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребёнка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребёнку).
* Учитывают возрастные возможности ребёнка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
* Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, индивидуальными особенностями каждого ребёнка).
* Обеспечивают достаточный двигательный режим.

**Здоровьесберегающие технологии**

* [**Физкультурная минутка**](https://pedsovet.su/load/244) — 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. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.
* [**Пальчиковая гимнастика**](https://pedsovet.su/dou/6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let) — применяется на уроках, где ученик много пишет. Переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребёнка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и чётко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь. У детей, с которыми часто проводили пальчиковые игры, даже почерк намного лучше, чем у других. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приёмов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.
* **Смена видов деятельности** — это прием, который заключается в целесообразном чередовании учителем в ходе урока различных видов деятельности детей с целью снижения усталости, утомления,

а также повышения интереса учащихся.

* **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* **Игры**. [Дидактические, ролевые, деловые](https://pedsovet.su/publ/66) — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* **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.
* **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребёнка.
* **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**. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А 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.
* **Технологии, создающие** [**положительный психологический климат** на уроке](https://pedsovet.su/publ/47-1-0-5770). Сюда относят не только методы и приёмы, повышающие мотивацию, но и приёмы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
* **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* **Беседы о здоровье**. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, 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.
* **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищённости, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
* **Работа с родителями**. Именно родители 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 здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

 От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация».