**Здоровьесберегающие технологии и основополагающие принципы их применения в образовательном процессе в рамках реализации ФГОС.**

**учитель начальных классов**

**Жуковская О.А.**

**2023-2024 уч.г.**

В уставе Всемирной организации здравоохранения под здоровьем понимают полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Начальное общее образование обеспечивает формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся в процессах проведения урочной, внеурочной и вне школьной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных возможностей и способностей каждого ребёнка.

Как учитель, уделяю большое внимание построению и реализации безопасного для здоровья ребенка учебного процесса. Организую просветительскую работу с учащимися и их родителями. В своей педагогической деятельности стараюсь формировать положительную мотивацию младших школьников к усвоению знаний и представлений о здоровом и безопасном образе жизни и гигиенических основах физического воспитания. Считаю, что ребёнок, изучая себя и особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать здоровый образ жизни. Методику работы строю в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребёнком, делаю акцент на самостоятельное экспериментирование, исследовательскую деятельность, поисковую активность младших школьников.

  В структуре  урока применяю следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

-положительный эмоциональный настрой на уроке;

-оптимальный темп ведения урока;

-подача материала доступным  рациональным способом;

-наглядность;

-смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);

-физкультминутки, динамические паузы;

- дифференцированный подход в обучении;

-групповая работа, работа в парах;

-игра, игровые моменты;

-воспитательные моменты  на уроке (беседы);

-санитарно – гигиенические условия;

Сохранение здоровья детей – главное, на что я обращаю внимание при проведении уроков. На своих занятиях провожу физкультминутки через 15 – 20 минут от начала урока или по мере необходимости умственного утомления у большей части учащихся.

На уроках русского языка и математики дети много пишут, считают, быстро утомляются. На таких уроках обязательно стараюсь провести гимнастику для глаз, для снятия утомляемости в мышцах кисти рук. Для меньшей утомляемости детей стараюсь избегать однообразия на уроках.

Очень часто использую на занятиях тестовые задания, игровые задания на развитие фантазии. Использование интересных заданий, игровых обучающих программ позволяет снять эмоциональное напряжение на уроке.

Часто на уроках математики, окружающего мира, русского языка, использую групповую работу и работу в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Физические упражнения, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья. Они важны для развития всех систем организма. Поэтому физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета. Часто использую музыкальное сопровождение, физкультминутки в стихах, игровые паузы, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений я включаю:

1. Упражнения для ног.
2. Укрепления зрения.
3. Упражнения на выработку рационального дыхания.
4. Массаж лица, рук, ног.
5. Отдых позвоночника.

**Оздоровительные минутки** очень нравятся детям, дают возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. После физкультминуток дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к учебе. Оздоровительные физкультминутки – это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

**Примеры оздоровительных минуток:**

**Оздоровительная минутка «Гора»**

Руки опустите вниз, спину держите ровно, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело –гора. Одна половина горы говорит : « Сила во мне» -и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» - и тоже тянется вверх. «Нет,- решили они,- мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

**Оздоровительная минутка «Солнышко»**

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Представьте, что живот как шарик или как мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

**Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам»**

(У каждого свой мешочек.)

**Оздоровительная минутка «Этюд души»**

Давайте поприветствуем докторов природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз, ладонями параллельно полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» Вытяните руки перед собой, ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Вода!» Согните руки в локтях, подняв ладони к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!» Поднимите руки вверх ладонями: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

**Оздоровительная минутка «Деревце»**

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильно деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата на уроках и во внеурочной деятельности также играет важную роль. Необходимо, чтобы каждый ученик поверил в себя, в свои силы и возможности, чтобы испытал не только радость познания, но и радость общения, радость творчества. Поэтому на уроках стараюсь создать благоприятный фон, доброжелательную обстановку, чтобы дети в полной мере могли раскрыть свои эмоциональные и интеллектуальные возможности.

Ребята свободно вступают в обсуждение проблемы урока со сверстниками и со мной, задают вопросы на уточнение непонятого, стараются найти выход из тупикового положения на уроке, что говорит о некотором снижении тревожности и повышении самооценки учащихся. Этому способствует использование игр со здоровьесберегающим содержанием.

**Примеры игр:**

**Игра-соревнование «Кто больше знает?»**

-Где можно и где нельзя бегать босиком?

-Как правильно мыть овощи и фрукты?

-Назовите бытовые предметы, пользуясь которыми можно получить травму?

**Игра «Можно-нельзя»**

-Какие продукты рекомендуется есть, чтобы попасть в страну Здоровячков, а какие

нет?

**Игра «Хорошо-плохо»**

-Что хорошо, что плохо для здоровья?

**Игра «Закончи рассказ»**

-Вы больны. За окном дождь и ветер. Настроение…

-Друг поделился с вами радостью. Вы…

**Игра «Комплимент»**

У меня есть волшебный стул. Каждый, кто садится на этот стул, теряет свои плохие качества. Сегодня на этот стул сядут по очереди два одноклассника – мальчик и девочка. Все сидящие за партами делают комплименты сначала одному участнику игры, а потом другому. Доску делим пополам, слева написано слово мальчик, справа – девочка.

Все названные добрые слова записываем на доске. Победит тот, кто последним

скажет хорошие слова.

**Игра «Что я знаю о себе?»**

(Дети говорят по очереди)

-Я умею…

Я не умею…

Я могу научить одноклассников…

Я хочу научиться…

**Игра «Что? Зачем? Как?»**

Делимся на группы по 4 человека. По очереди отвечаем друг другу на вопросы.

-Вы решили съесть «вредный» продукт. Ответьте на три вопроса нашей игры.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относится к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом.