**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.**

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие технологии** - это совокупность форм и приемов 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 ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку);

-учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст ребенка;

-рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка);

-обеспечивают достаточный двигательный режим обучающемуся.

**Основополагающими принципами здоровьесберегающих технологий являются:**

-создание образовательной среды, обеспечивающей снятие стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса;

-формирование у младших школьников мотивации к учебной деятельности.

-творческий характер образовательного процесса;

-осознание ребёнком успешности в тех видах деятельности, которыми он занимается;

-рациональная организация двигательной активности;

-обеспечение адекватного восстановления сил младшими школьниками;

-обеспечение прочного запоминания учебного материала.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук **причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:**

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

- дефицит двигательной активности;

- неполноценное питание;

- стрессы;

- ухудшение состояния здоровья матерей;

- безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

На здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

-снижение двигательной активности обучающихся;

-увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;

-нарушение зрения, осанки младших школьников;

ухудшение нервно-психического здоровья детей.

Существует несколько **классификаций здоровьесберегающих технологий.** Наиболее общая классификация выглядит так:

1.Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

3.Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.

4.Коррекционные технологии.

**Виды здоровьесберегающих технологий для начальной школы**

**1.Физкультминутка** — динамическая пауза (2-3 минуты) во время учебных занятий или занятий внеурочной деятельностью. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения.

Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе.

Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

-упражнения по формированию правильной осанки;

-укреплению зрения;

-укрепления мышц рук;

-отдых позвоночника;

-упражнения для ног;

-релаксационные упражнения для мимики лица;

-потягивание;

-массаж области груди, лица, рук, ног;

-упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

**2.Пальчиковая гимнастика** — это разминка пальцев и кистей рук. Применяется на уроках русского языка, математики, изобразительного искусства, где обучающиеся много пишет или рисуют.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

-подготовить руку к письму;

-предотвратить появления писчего спазма;

-развить внимание, терпение;

-стимулировать фантазию;

-научиться управлять своим телом;

-активизировать работу мозга.

**3.Гимнастика для глаз**. Проводится течение 2-3 минут в процессе учебных или внеурочных занятий.

**4.Артикуляционная гимнастика**. Это работа по развитию речевого аппарата младших школьников (чистоговорки, скороговорки, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения и т.д.), Артикуляционная гимнастика имеет большое значение не только для умственного, психологического и эстетического развития младших школьников, но и для снятия эмоционального напряжения обучающихся.

**5.Посадка младших школьников**. Контроль за посадкой младших школьников за партой во время уроков имеет важное значение. Осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

**6.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.

**7.Игры** (дидактические, ролевые, деловые). Игры в учебном процессе развивают творческое мышление, снимают напряжение и мотивируют младших школьников к учебной деятельности.

В практике широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияют на здоровье младших школьников. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий повышают мотивацию к изучение учебных предметов, помогает вызвать положительные эмоции младших школьников, проявить обучающимся свои способности и таланты.

**8.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.

**9.Здоровьесберегающие технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

**10.Оформление учебных кабинетов начальной школы**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия младших школьников, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

**11.Здоровьесберегающие технологии, создающие благоприятный психологический микроклимат** на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в паре, группе, внимательности, улучшают микроклимат в ученическом коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению младших школьников.

**12.Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение младшим школьникам при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

**13.Беседы о здоровье на уроках и классных часах**. Учителям начальных классов нужно стремиться к тому, чтобы на уроках, во внеурочной деятельности и на классных часах затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и мотивирующие младших школьников 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.

**14.Стиль общения** **учителя с учениками.** Необходимо обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые создаст благоприятный микроклимат в классе и будет способствовать мотивации младших школьников к учебной деятельности.

**15.Работа с родителями**. Реализацию здоровьесберегающих технологий в учебном процессе невозможно обеспечить без помощи родителей. Ведь родители отвечают за соблюдение режима дня, режима питания младшего школьника, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

**16.Технология уровневой дифференциации обучения.**  Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

**17.Групповая форма работы на уроках и во внеурочной деятельности.** Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира в начальных классах организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется групповая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Это перечень самых известных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель начальных классов в учебном процессе.

Учителя начальных классов должны помочь каждому ребёнку осознать свои трудности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Следует помнить, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объёмах материала.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, нужно чередовать виды учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы у детей не наступило быстрое утомление. Продумывать приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся, прогнозировать возможные варианты развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в требованиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Во главу угла поставлено общее здоровье младших школьников: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. Задача учителя начальных классов— не только проводить уроки в чистом кабинете, следить за осанкой обучающихся и организовывать физкультминутки и игры на переменах. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в классном коллективе, формирующую личность каждого ребенка.