**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе**

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В младшем школьном возрасте детям свойственна большая ранимость, повышенная чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.  Поступление в школу – один из критических этапов, сопровождающихся ломкой привычек, сложившихся в дошкольный период воспитания. Длительные и систематические учебные занятия, значительная нагрузка, новые обязанности и требования, уменьшение игровой и двигательной активности – все это представляет для первоклассников большие трудности.

И именно поэтому в последние годы были разработаны и активно внедряются педагогами ***«здоровьесберегающие технологии»,*** цель которых – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Изучив и проанализировав историю данного вопроса, современную литературу по формированию здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста, я решила использовать только те методы, приёмы, способы, формы занятий и  принципы которые направлены на организацию здорового образа жизни. Я  убеждена в том, что здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

1. учет возрастных особенностей младших школьников;
2. учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;
3. структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);
4. осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. Передо мною встаёт трудная задача построить занятия таким образом, чтобы с одной стороны, ответить на все вопросы ребят и удовлетворить любопытство учащихся, а с другой обеспечить усвоение необходимых знаний, но, не допустив перегрузок и не навредить здоровью детей.

**1.  Использование  здоровьесберегающих  технологий  на   уроках**

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. От  правильной  организации  урока, уровня  его  рациональности  во  многом  зависит  функциональное  состояние  школьников  в  процессе  учебной  деятельности, возможность   длительно  поддерживать  умственную  работоспособность  на  высоком  уровне  и  предупреждать  преждевременное  наступление  утомления.

      Анализ  научно-методической  литературы  и  собственный  практический опыт  позволяют  выделить  основные  правила  построения  урока с позиции  здоровьесберегающих  правил:

* Во-первых, это  учет  всех  критериев  здоровьесбережения  на  рациональном  уровне.
* Во-вторых, главной  целью  учителя  должно  быть – научить  ученика  запрашивать   необходимую  информацию  и  получать  требуемый  ответ. А  для  этого  необходимо  сформировать  у  него  интерес,  мотивацию  к  познанию, обучению,  готовность  и  умение  задать  вопрос. Задавание  вопросов  является  показателем:

- включенности  ученика  в  обсуждаемую  проблему, и, следовательно, хорошего  уровня  его  работоспособности;

 - проявлением  и  тренировкой  познавательной  активности;

- показателем  адекватно  развитых  коммуникативных  навыков.

    Таким  образом, количество  и  качество  задаваемых  учеником  вопросов  служит  одним  из  индикаторов  его  психофизического  состояния, психологического  здоровья, а  также  тренирует  его  успешность  в  учебной  деятельности.

В структуре  урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. положительный эмоциональный настрой на уроке;
2. оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки учащихся в классе после звонка.)
3. подача материала доступным  рациональным способом;
4. наглядность;
5. смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
6. физкультминутки, динамические паузы;
7. дифференцированный подход в обучении;
8. групповая работа, работа в парах;
9. игра, игровые моменты
10. самомассаж, точечный массаж;
11. воспитательные моменты  на уроке (беседы),  т.е. наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование отношения человека к своему здоровью как к ценности
12. санитарно – гигиенические условия;
13. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности: внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Использование таких несложных приемов на каждом уроке, несомненно, принесет свои плоды. Показателем эффективности проведенного школьного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель начальных классов в состоянии сделать для здоровья своих воспитанников больше, чем врач. У учащихся хорошо  развита интуиция по отношению к эмоциональному настрою учителя. И с первых минут урока педагогу просто необходимо создать такую атмосферу на уроке, чтобы ребенку было комфортно. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

**Психологический настрой на урок.**

Урок можно начать со слов учителя: «Ребята, потрите свои ладошки!

Чувствуете тепло? Поделитесь теплом со своими товарищами!

Надеюсь, что также тепло и уютно вам будет на нашем уроке!»

 А можно начать урок с таких небольших стихотворений:

*Прозвенел уже звонок –*

*Ты готов начать урок!.*

*Тут затеи и задачи,*

*Игры, шутки – все для вас!*

*Пожелаем всем удачи –*

*За работу, в добрый час!*

 Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

С   точки  развития познавательных процессов у учащихся преобладает непроизвольное внимание. Чаще всего  ученик способен сосредоточится лишь на том, что ему интересно, нравится, и задача учителя помочь ему преодолеть неудовлетворенность, незаинтересованность через систему разноуровневых заданий. Большим значением в предупреждении утомления учащихся является четкая организация учебного процесса. Поэтому подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

Очень важно, чтобы к началу урока на доске уже были сделаны учителем записи: задания для устного счета, опроса и т.д. Можно сразу указать, в зависимости от степени  сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная,  какой объем работы ученику нужно выполнить, он может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что повышает самооценку учащегося и результат его учебной деятельности.

Важно понимать, что не всем детям легко дается тот или иной предмет, поэтому просто  необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, на месте и у доски, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Иногда ученику сложно запомнить даже  хорошо понятный материал. Для этого очень полезно, даже необходимо,  развивать зрительную память. Можно использовать различные формы выделения наиболее важного материала: подчеркнуть, обвести, записать более крупно, использовать цвет. Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Я всегда помню об этом и на каждом уроке стараюсь уделять существенное внимание сохранению, а если появляется хотя бы малейшая возможность, то и укреплению здоровья детей.

Так на уроках математики я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека

Для уроков русского языка я тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье.

Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые я постоянно использую в своей работе.

**Пословицы о здоровье**

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

 После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

и правильно списать:

 Здоровье всего дороже.

Чистота- залог здоровья.

Кто долго жуёт, тот долго живёт.

Здоровье дороже богатства.

Здоровью цены нет. Здоровья не купишь

Деньги – медь, одежа – тлен, а здоровье – всего дороже.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг.

Уроки литературного чтения также дают мне широкие возможности воспитывать у школьников чувство ответственности за своё здоровье и приучать их вести здоровый образ жизни.

Но наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание указанного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

На уроках окружающего мира мои ученики знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают о влиянии на него отрицательных последствий деятельности человека.

В уроки окружающего мира включаю физкультурно-познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. На уроках, в зависимости от темы, использовались разнообразные игры.

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности.

     Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа и работа 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.

Применение на уроках дифференцированного обучения также позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей я снижаю темп опроса. Не торопят ученика, дают время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

Часто на уроке я применяю игровую технологию. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать, использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия , дидактические игры.

В качестве наглядности я активно использую компьютерные технологии.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса.

**2.  Физкультминутка – обязательный  элемент  здоровьесберегающей    организации  урока**

Проведение физкультминуток (ФМ) – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой.

* Физминутки  должны  проводиться  на  начальном  этапе  утомления, выполнение  упражнений  при  сильном  утомлении  не  дает  желаемого  результата. Важно  обеспечить  позитивный  эмоциональный  настрой
* продолжительность ФМ 1,5-2 минуты.
* комплексы упражнений должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах – 1-2 физкультминутки. Длительность их приведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

**3.  Релаксация на уроках.**

Релаксация – это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения.

Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым,  небольшие по объёму презентации с музыкальным сопровождением.

**4.  Организация  двигательных  перемен  в  школе.**

     Плохо  организованные  перемены, во  время  которых  учащиеся  не  успевают  отдохнуть, «сбросить»  накопившуюся  на  уроке  усталость, повышают  вероятность  наступления  утомления, особенно  на  последних  уроках. В  результате  происходит  аккумуляция  утомления, физиологически  неоптимальной  деятельности  сердечно-сосудистой  системы, кровообращения.

     Главная  цель  двигательной  перемены – дать  возможность  каждому  ребенку  побыть  в  движении, почувствовать  свое  тело, показать  ему  значение  двигательной  активности  в  жизни  человека, учить  видеть  многообразие  окружающего  мира  и  себя  в  этом  мире.

     Помимо  развития  физической  активности  детей, двигательные  перемены  должны  способствовать  сохранению  психического  здоровья  детей.

Обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества

**Литература**

1. Амосов М.В. Смирнов Н.К. « Здоровьесберегаюие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.: АРКТИ, 2003**.**
2. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер»// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2010.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2012.
4. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.
5. Чупраха И.В., Пужаева Е.З. « Здоровьесберегающие технологии»