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

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.