**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках в начальной школе»**

Злобина М.В.,

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ с.Б.Дмитриевка

Лысогорского района

Саратовской области»

Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель  может сделать для здоровья современного ученика многое.  Учитель может работать так, чтобы обучение детей  не наносило вреда  здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии  включают  формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры  здоровья.

 Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – **это рациональная** **организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

 **Работа по формированию здорового образа жизни  может реализовываться  через** : проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятие на уроках физической культуры; внеклассную работу; работу с родителями.  «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». *Генрих Гейне*.

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.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Русский язык и литературное чтение  считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках обязательно провожу гимнастику для глаз.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* психогимнастика,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся.

И я выстроиладля себяконцепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

**Здоровьесберегающее обучение**

**Направлено на–** обеспечение психического здоровья учащихся.

**Опирается на****–** природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

**Достигается через –** учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности.

**Приводит к –** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, я применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяю гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

***Педагогика сотрудничества*** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Я на своих занятиях ставлю цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

***Технологии развивающего обучения*** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

***Технология уровневой дифференциации обучения*.** Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и ***“технологию раскрепощённого развития детей”.***

Отличительные особенности этой технологии я также применяю в педпрактике. Основное внимание, которого состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке использую схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, “ Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого я использую подвижные “сенсорные кресты”, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные “держалки”, позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

3) одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу.

 **Вне урока** организую веселые старты, соревнования, игры, спортивные праздники. Работа с родителями проводится по темам:  “Формирование у детей младшего школьного возраста  основ здорового образа жизни”. “Игра - как фактор укрепления здоровья детей”, “ Здоровый образ жизни”. Интересно проходят совместные праздники, экскурсии. Спортивные мероприятия.  Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка. «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». *Джон Локк*

***Заключение***

**Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое лирическое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.**

Изложенная выше разработка показывает, чтовнедрение в 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.