**Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе в условиях введения ФГОС нового поколения.**

Школу, которая осуществляет свою деятельность по развивающему обучению, должна интересовать не только успеваемость, какой процент качества учащийся дает классу, всему учебному заведению, но и что чувствует ученик, о чем думает, как относится к себе и другим. Школа должна и пользовать такие средства для развития, которые не окажут негативного воздействия на здоровье детей. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятия здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психологического благополучия.

Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Учитель занимает одно из центральных мест в жизни учащихся. Он олицетворяет для них все то новое и важное, что вошло в их жизнь в связи с приходом в школу. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь, укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».  
Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.  При поступлении детей в первый класс, каждый учитель начальных классов обязательно проводят мониторинг состояния здоровья первоклассников.

Эти сведения важны для каждого учителя, т.к. он выстраивает индивидуальную траекторию работы с учеником, предъявляет требования, адекватные состоянию здоровья ребенка. Задача учителя не только сохранить уровень физического и духовного здоровья, но укрепить его. Именно поэтому очень важно использовать в образовательной деятельности здоровьесберегающие технологии, так как они предусматривают системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся**.**

**Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:**

**1)** технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

**2)** технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

**3)** разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, прежде всего, предполагают соблюдение требований СанПиНов.

Во всех кабинетах начальной школы грамотно подобрана цветовая гамма, которая способствует нормализации эмоционального состояния. Почти во всех кабинетах высота парт регулируется в соответствии с ростом учащихся. Проведена цветовая маркировка мебели.

В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.

Все учителя начальных классов следят за освещением и своевременно подают заявки на замену ламп.

Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, личную гигиену. Перед столовой учащиеся всей начальной школы обязательно моют руки. В каждом классе с помощью родителей собрана аптечка первой медицинской помощи.

**Большое значение имеет организация урока*.***

Учитель строит свой урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся.

**Технологии оптимальной организации учебного процесса предполагают:**

соблюдение гигиенических требований к расписанию, общему объёму учебной нагрузки, домашних заданий.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих требований.

Использование "ступенчатого" режима обучения. В первом полугодии в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, 4- в нестандартной форме: урок-экскурсия, игра, театрализация, викторина, соревнование; в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45минут каждый. Обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

Объем домашних заданий во 2-4 классах (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 ч, в 4классе - 2 часа.  
  Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности каждый учитель старался составить расписание так, чтобы четверг или пятница были облегченными учебными днями.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников.

Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. создает благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Кроме того, внешняя мотивация стимулирует внутреннюю мотивацию: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Урок – должен быть зоной психологического комфорта. С этой целью в начале урока можно использовать методы эмоциональной зарядки: упражнение «Комплименты», игры «Подарок», «Вам сообщение» и др.

**Число видов учебной деятельности**, используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, списывание, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. должно быть 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

**Средняя продолжительность и частота чередования различных видов** учебной деятельности - 7-10 минут.

**Число использованных учителем видов преподавания:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. - не менее 3 за урок.

**Чередование видов преподавания** - не позже чем через 10-15 минут.

**Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки:** шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

**На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.** Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма.

В течение учебного года не менее трёх раз необходимо менять расположение посадочных мест для каждого ученика. Трижды меняется и зрительное поле ученика, а это профилактика сохранения зрения.  
Одной из наиболее злободневных проблем образовательного процесса в начальной школе является быстрая утомляемость учащихся. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивая себя в движении, сидеть в наклонной позе, а это может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, поэтому рациональная организация учебной деятельности, проведение физкультминуток, которые включают физические и дыхательные упражнения, упражнения для сохранения зрения на уроке способствует сохранению здоровья.

Обычно в течение урока проводится 2-3 физкультминутки.

Время начала физкультминутки определяет учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.

Очень нравятся детям физкультминутки в стихах:

- Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, на уроке обучения грамоте можно предложить такое задание: если в слове встретится звук а – вам надо присесть, если нет – встать. Все физминутки можно разделить на такие группы:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для улучшения мозгового кровообращения;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

упражнения для мобилизации внимания;

упражнения, корректирующие осанку;

дыхательная гимнастика.

В соответствии с требованиями ФГОС, в учебный план введен третий час физической культуры, кабинеты начальной школы оснащены современным оборудованием: интерактивной доской и мультимедийным проектором.

Возможности мультимедийного проектора и интерактивной доски поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

Основной целью новых стандартов является личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время учёбы в школе.

Использование технологии личностно-ориентированного обучения, в том числе технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения снижает тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

Использование игровых технологий, особенно в начальной школе, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Учителя начальной школы используют интерактивные формы обучения, во время которых проявляется 3 вида активности: познавательная, социальная и физическая. Интерактивные игры: «Карусель», «Ручеёк», «Школа разведки». Работа в парах постоянного и сменного состава, групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места  размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой, обеспечивает психологический комфорт.

В систему работы начальной школы включены внеклассные мероприятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Среди них можно выделитьклассные часы:

«Если хочешь быть здоров, закаляйся»,«Как сохранить зрение», «Полезные и вредные привычки»,«Режиму дня – мы друзья»,«Профилактика простудных заболеваний», «Где прячутся витамины»,«Личная гигиена» и др.;

**Внеурочная деятельность.**

Новые образовательные стандарты помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

Для того чтобы дети отдохнули, после уроков перед занятиями в режим дня первоклассника введена обязательная прогулка на свежем воздухе.

Работа внеурочной деятельности организована по нескольким направлениям, одно из которых – спортивно-оздоровительное.

Мной была разработана программа кружковой деятельности «Здоровейка» *Цель программы*  – воспитание у учащихся ответственного отношения к личной и общественной безопасности и формирование у них опыта безопасной жизнедеятельности, отбор, апробация и систематизация активных форм во внеурочной деятельности, направленных на сохранение здоровья.

 Программой предусмотрены обязательные практические занятия:  
- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);  
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах и перекрестках, расположенных вблизи школы).

-видео-уроки

- спортивно-оздоровительные занятия

- игровые программы

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого ребёнка, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Для оценки здоровья детей и подростков, в соответствии с существующими представлениями, используются следующие критерии:

- наличие или отсутствие отклонений в состоянии здоровья в дошкольном и школьном возрасте;

- уровень физической подготовленности;

- нервно – психическое развитие ребенка;

- уровень функционирования основных систем организма;

- степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезням;

- адаптация к меняющимся внешним условиям;

- улучшение состояния здоровья.

Здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость;

- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности,

любознательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;

- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться

Педагоги, без участия врача, самостоятельно могут определить незначительные отклонения в состоянии здоровья ребенка. Если у него имеется хотя бы один из признаков, перечисленных ниже, то такого ребенка можно отнести к группе ослабленных.

1 – заболеваемость. Часто болеет (в течение года 4 и более заболеваний).

2 – зрение. Быстро утомляется зрение. При письме или чтении ребенок низко

наклоняется над книгой (тетрадью), наклоняет голову влево (вправо),

старается смотреть одним глазом, часто трет глаза, прищуривается, плохо

видит написанное на доске.

3 – осанка. Привычка стоять (сидеть), наклонившись влево (вправо), стоять и

ходить на полусогнутых ногах. При длительном стоянии старается

опереться о какую-нибудь опору, часто наклоняется вперед. Плечи

опущены вперед, спина горбится.

4 – стопы. При длительной ходьбе или стоянии жалуется на боль в ногах,

иногда в спине, пояснице. Во время игры часто останавливается,

старается сесть, долго не может стоять. При беге и прыжках

неестественно раскачивается, «косолапит».

5 – двигательная подготовленность. После выполнения даже самой легкой

работы в течение 3 – 5 минут устает, резко снижает скорость движения,

при беге переходит на шаг, во время подвижных игр устраняется от игры

и отходит в сторону.

6 – эмоциональность (повышенная или пониженная). Часто и без видимой

причины раздражается. Внезапно возникает беспричинный смех или

слезы, не может «усидеть на месте» или, наоборот, впадает «в спячку» и

подолгу сидит на одном месте, устремив глаза в одну точку.

7 – отклонения в длине (росте) или весе тела.

Знание выявленных критериев позволяет установить не только состояние здоровья детей, но и установить зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем физического здоровья.

Общая система здоровьесберегающей педагогики должна включать в себя:

- формирование основ культуры здоровья;

- здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса;

- оздоровительная работа в учебное и внеурочное время.

Для эффектного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни важную роль имеет повышение педагогического мастерства самого учителя. Через первоначальное осознание собственных проблем и особенностей, освоение на этой основе методов эффективного здоровьесберегающего педагогического взаимодействия с учащимися.

Если педагог своим собственным примером будет демонстрировать здоровый образ жизни и научит детей с самого раннего возраста ценить и беречь свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы во всех смыслах этого слова.