**Здоровьесберегающие подходы на уроках в начальной школе с переходом на новые стандарты.**

Современный ученик не только усваивает определенный объем знаний, но и учится сотрудничать, планировать свою деятельность, оценивать результаты работы, работать с разными видами информации, свободно высказываться в устной и письменной форме, осознавать и понимать различия между людьми и культурами, понимать ценность такого различия и многое другое. И учится он этому на уроке. Высокий процент первоклассников уже приходит в школу с врожденными и приобретенными заболеваниями. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться, в конечном итоге, они становятся менее успешны в учебной деятельности.

С 1 сентября 2011 года все российские школы перешли на новые стандарты начального общего образования. Федеральный государственный стандарт утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373. «Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни» ФГОС определяет эту задачу как одну из приоритетных и обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью. Возрастающий поток информации, постоянная модернизация и интенсификация программ, широкое использование новых средств обучения, увеличивающих объем учебной нагрузки создают ощутимое давление на организм ребенка (нарушение осанки, зрения, речевого развития, слуха), вызывая напряжение и перенапряжение, способствуя ухудшению состояния здоровья. Следовательно, возникает необходимость активного использования в учебно-воспитательном процессе системы здоровьесбережения. Одна из первых задач педагогов – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье. Важно также на своём личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Только в этом случае мы можем надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

• Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.

• Оздоровление – не совокупность лечебно – профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

• Индивидуально – дифференцированный подход – основное средство оздоровительно – развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровье, по концепции ФГОС, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых физическое, психическое, духовное, социальное здоровье. Охрану и укрепление здоровья должно гарантировать образовательное пространство, комфортное по отношению к обучающимся. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. С этой целью в соответствии с требованиями ФГОС НОО урок в начальной школе рассматривается с позиций здоровьесбережения**.**

**Здоровьесбережение** - это совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью его участникам. При этом обязательно выполнение следующих условий (по М.М. Поташнику): 1. Учет индивидуальных особенностей детей; 2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся; 3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе; 4. Обучение ребенка самостоятельной собственной защите от стрессов, обид, оскорблений. В здоровьесберегающей педагогике урок строится с учётом потребности детей: в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта.

Термин ***«здоровьесберегающие образовательные технологии***» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”. Итак, целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья. Работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии в современной начальной школе должны обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся в период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы. Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как: - учет возрастно-половых особенностей; - учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения; - структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся; - использование здоровье сберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. К ним можно отнести: - оптимальную плотность урока; - чередование видов учебной деятельности; - наличие физкультурной пуазы; - наличие эмоциональных разрядок; - правильная рабочая поза; - положительные эмоции. Можно с убежденностью сделать вывод, что эффективность урока напрямую связана с повышением включенности учащегося в здоровьесберегающий образовательный процесс и формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО Урок - это основа учебного процесса. Выделим основные требования к любому уроку, учитывая здоровьесберегающий фактор. Требования к уроку с позиций здоровьесбережения: 1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. 2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок. 3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма – 7-10 минут, чередование видов учебной деятельности - 4 - 7. 4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех. 5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут. 6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки. 7. Место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами) (при несоблюдении гигиенических норм здоровье ухудшается в 2,5 раза). 8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы). 9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке. Норма: 1-2 физпаузы по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Физпаузы должны быть обоснованными: если писали – для глаз и пальцев, если слушали - для снятия напряжения, смены позы. 10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. 11. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками, между учениками. 12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п. 13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%. 14. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе. 15. Темп окончания урока: спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются. 16. Желательно использование элементов технологии Шаталова (работа в мелких группах, «вертушка», т.е. активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую) 17. Соизмерение объёма и сложности домашнего задания с возможностями ученика (желательны задания по трём уровням сложности) 18. Осуществление индивидуального дифференцированного подхода на уроке (дополнительные задания для слабоуспевающих и одарённых детей).