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

Одна из первых задач педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Важно также на своём личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Только в этом случае мы можем надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Цель современной школы – подготовка к жизни. Каждый школьник должен получить за время учёбы знания, которые впоследствии пригодятся ему.

Достижение данной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами, планирует свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

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 возможности 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.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частыми задачами, так и особенностями методики.

1 этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.  
 Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2 этап углубленного обучения.  
 Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

3 этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.  
 Цель – умения перевести знания в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Именно в школьном возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно (либо даже невозможно) восполнить впоследствии. К окончанию 4 класса многие дети приобретают ряд заболеваний, которые в дальнейшем переходят в хронические. Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении числа ребят, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Лишь 2% учащихся начальной школы из 30% всех обучающихся, отметивших здоровье как ценность для жизни (по определению той же Всемирной организации здравоохранения), понимают, что только здоровый человек может достичь своей цели в жизни.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в школу – это та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность не только первого года обучения, но и всех последующих. Значит, учебные требования, предъявляемые первоклассникам, должны соответствовать их психофизиологическим возможностям.

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребёнка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребёнка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определённую теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Одна из задач классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Поэтому, проблема сохранения здоровья прежде всего социальна, и, следовательно, решать её нужно на всех уровнях общества.

Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и педагогикой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения.

В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.. Поэтому необходимо научить детей самим заботиться о своём здоровье, формировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Чтобы научить детей быть здоровыми, педагогам и родителям не хватает знаний о путях формирования здорового образа жизни. Следовательно, введение здоровьесберегающих основ в учебно-воспитательный процесс в начальной школе является актуальным.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приёмы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы.

Это могут быть элементарные движения во время занятия, физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, «Минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры, специально организованная двигательная активность ребёнка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинг, элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапии (витаминизация пищевого рациона, йодирование питьевой воды), оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, массовые оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья и другие мероприятия.

Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Огромную роль в решении этих задач играет учитель. В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребёнком знаний и представлений в его реальном поведении. На современном этапе уже недостаточно проведения занятий в форме беседы или лекции. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делаться акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, что побуждает их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия должны содержать познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими Заданиями (опыты и исследования, ролевые игры, решение ситуативных задач), необходимыми для развития навыков ребёнка.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:  
1) обстановку и гигиенические условия в классе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;  
2) число 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. Частые смены одной деятельности другой требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий;  
3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;  
4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.. Норма – не менее трёх;  
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. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);  
7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;  
8) позы учащихся, чередование поз;  
9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х лёгких упражнений с 3-мя повторениями каждого упражнения;  
10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к знаниям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;  
11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;  
12) психологический климат на уроке;  
13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.  
 В конце урока следует обратить внимание на следующее  
14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60% и не менее 75-80%;  
15) 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;  
16) темп и особенности окончания урока:  
-быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;  
-спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;  
-задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Сохранение и укрепление здоровья строится на соблюдении принципов:  
-у каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать;  
-здоровье – это состояние организма, им нужно научиться управлять;  
-здоровье – результат собственного творчества.

Цели:  
-формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своём здоровье и здоровье окружающих;  
-формирование физических, интеллектуальных, эмоциональных и духовных ценностей через осознание человеческой природы в процессе образования;  
-развитие основных навыков личной гигиены, гигиены питания, самообслуживания и принятия самостоятельного решения в различных ситуациях, касающихся здоровья.

Реализация выдвинутых целей позволяет решать следующие задачи:  
-формировать элементарные представления о строении тела человека и функциях основных органов и систем;  
-давать знания по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;  
-развивать представление о взаимосвязи человека с окружающей средой;  
-формировать осознанную потребность в ежедневных физических занятиях.

Для реализации данных задач меняются поведенческие позиции детей и педагога.  
 У детей:  
-ориентация на личностное восприятие окружающего мира – не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;  
-личная ответственность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей и для природы;  
-сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;  
-глобальное восприятие: это нужно всем, значит, нужно и мне.

У педагога:  
-не является пассивным исполнителем некоторой программы, а представляет творческую личность, которую отличает эрудиция и любовь к детям;  
-придерживается требований личностно-ориентированного подхода к развитию индивидуальности ребёнка.

Список литературы.

1.Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе// Справочник руководителя образовательного учреждения.  
2.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.  
3.Карасёва Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// «Начальная школа»  
4.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы.  
5.Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района//Валеология  
6.Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра// «Начальная школа»  
7.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов.-М.АРКТИ