Эффективность здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Под здоровьем мы понимаем не отсутствие болезней и отклонений от нормы, а состояние полного психологического и физического благополучия.

Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

* комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций,
* адекватность требований к ребенку на занятиях и т.д.;
* соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
* рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
* достаточная двигательная активность.

На практике технологии здоровьесбережения помогают детям лучше адаптироваться к учебной и социальной среде, продуктивнее усваивать учебный материал и раскрывать свои индивидуальные способности.

Педагоги, которые используют подобные технологии, эффективнее проводят профилактику ассоциативного поведения. Они, как и дети, находятся в здоровой спокойной среде, что способствует индивидуальному развитию.

Важно исключить факторы риска на занятиях, к которым относятся

* стрессовые ситуации на занятиях
* недостаток физической нагрузки, что приводит к гиподинамии и ухудшению здоровья;
* нарушение физиологических и гигиенических норм;
* несоответствие учебной нагрузки возрасту обучаемых;
* интенсификация образовательного процесса, что приводит к переутомлению;
* неосведомленность педагогов, родителей и детей в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* невозможность индивидуального подхода к учащимся;
* недостаточная популяризация культуры здоровья;

Все эти факторы риска связаны с ежедневной рутиной ребенка — уроками, коммуникацией с учителем, нахождением в школьной среде. Поэтому заботиться о здоровье детей должны не только медики и психологи, но и педагоги.

Кроме того, применение технологий здоровьесбережения в школе помогает формированию универсальных учебных действий и достижению метапредметных результатов.

В  начальной школе здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

1. **Технологии стимулирования и сохранения здоровья**: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на корректировку проблем.
3. **Коррекционные технологии**: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика.

Здоровьесберегающие технологии  каждый педагог применяет индивидуально.

Учитель, который готов задействовать технологии здоровьесбережения, ставит перед собой непростую задачу. Чтобы сформировать культуру здорового образа жизни у детей, физкультурных минуток недостаточно. Эта работа требует вдумчивого подхода и постоянного внимания на протяжении всего учебного года.

**Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС**

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

**Здоровьесберегающие технологии для учащихся начальной школы**

* **Физкультурная минутка** - динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Время - 2-3 минуты.
* **Пальчиковая гимнастика** - применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* **Гимнастика для глаз**. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время - 2-3 минуты.
* **Смена видов деятельности** - это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
* **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* **Игры**. Любые: дидактические, ролевые, деловые - игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* **Релаксация** - проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
* **Позы учащихся**. Неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
* **Эмоциональные разрядки** - это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* **Беседы о здоровье**. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью.
* **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей.

Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Учителя уже давно используют разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Молодым и начинающим педагогам стоит включить этот вопрос в своё самообразование. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.