**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.**

**Тарасова Лидия Дмитриевна**

**учитель начальных классов, ВКК**

**МКОУ БГО Танцырейская СОШ**

**Воронежская область**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Ребёнок – барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Поэтому главным направлением в работе учителя начальных классов является решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья. В этом направлении необходимо проводить определённую работу и придерживаться следующих направлений:

-Обеспечение освещения классной комнаты.

-Осуществление режима проветривания классной комнаты.

- Формирование правильной осанки на занятиях.

- Подвижные игры на переменах.

- Физкультминутки на занятиях.

- Осуществление дифференцированного подхода к слабоуспевающим детям и организация щадящего режима.

- Создание доверительной атмосферы, комфортной обстановки, оптимальных психологических условий на занятиях.

- Осуществление мер, предупреждающих инфекционные заболевания.

В настоящее время каждого человека волнует проблема ухудшения здоровья детей и взрослых людей. Причины этого явления общеизвестны. Это изменившиеся условия окружающей среды и ускорение темпа жизни. Причины прогрессирующего ухудшения здоровья детей связаны с несоответствием образовательной среды возможностям детей и социальными условиями жизни семьи.

Задача школы – научить детей самим заботиться о своём здоровье. Сформировать установки на поддержание здорового образа жизни. Следовательно, введение здоровьесберегающих основ в учебно-воспитательный процесс в начальной школе является сегодня актуальным. Эта работа является приоритетным направлением деятельности школы. Все понимают, что только здоровый ребёнок способен овладеть школьной программой, а нарушение здоровья ведёт к трудностям в обучении.

Главная цель всей работы по здоровьесбережению детей – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время проблема здоровьесберегающих технологий в начальной школе – одна из самых насущных. Как научить детей беречь своё здоровье? Мы должны научить детей воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность.

Здоровый образ жизни – это рациональное питание, личная гигиена, закаливание, оптимальный двигательный режим, здоровый психологический климат семьи и школы, отсутствие вредных привычек, внимательное отношение к своему здоровью. Очень важно научить детей заботиться о своём здоровье, развивать сознательный контроль над своим двигательным поведением, сформировать понимание ценностей здорового образа жизни.

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Учёные утверждают, что полностью избежать утомления от учебных перегрузок не удастся, да и не нужно, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма. Важно, чтобы учебная нагрузка соответствовала возрасту и индивидуальным возможностям детей. В течение урока у первоклассников должны 4-6 раз меняться виды учебной деятельности, причём средняя их продолжительность не должна превышать 8 минут.

Индивидуализация обучения предполагает такую организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приёмов и темпа обучения учитывает ряд индивидуальных психофизических различий учащихся. Опираясь на эти данные, учитель намечает ближайшие и перспективные задачи в работе с каждым учеником и разрабатывает для их решения систему педагогических мер с целью применения в условиях фронтальной работы с классом, а в отдельных случаях – индивидуальной дополнительной работы. Индивидуальный подход необходим любому ученику независимо от его успехов в учёбе. Учебные задания выполняются всеми учащимися в рамках изучаемой темы, но степень их сложности, способы действий, меры помощи различны. С этой целью используются специальные карточки-задания, тетради на печатной основе. Целесообразно выделять основной (для всех учащихся) и варьируемый (для работы с различными группами и отдельными учениками) учебный материал. При подборе заданий на закрепление знаний необходимо учитывать имеющиеся у учащихся пробелы. Целесообразно также разделять задания на отдельные небольшие задачи, этапы. При этом каждая последующая задача становится посильной для учащихся, если выполнена предыдущая. Такие задания помогают слабым ученикам включиться в коллективную работу класса.

Сегодня достаточно значима и актуальна компьютеризация, и у школы нет иного выбора, коме как адаптация её к информационному веку. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты и т.д. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Учителя применяют игровые технологии. Используются в практике педагогов нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Приёмы с элементами соревнования благотворно влияют на здоровье, помогают вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Учителя применяют методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. Интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопанья в ладоши. Часто применяется 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. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, учителя не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Физкультминутки – естественный элемент урока, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Систематически в процессе обучения в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения с мячами, танцевальные и ритмические упражнения под музыку, совершают прогулки и игры на свежем воздухе. Динамические паузы дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Воспитание внимательного отношения к своему здоровью осуществляется через воспитательные мероприятия. Прежде всего, это: система классных часов, беседы о том, как заботиться о своём здоровье, о вредных привычках, встречи с медицинской сестрой школы, с работниками больницы, анкетирование родителей, тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение школьников в спортивные мероприятия, походы, прогулки в лес, праздники, на которых решаются задачи формирования у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать. Будем надеяться, что каждый учитель школы будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс школы был здоровьесберегающим.

Литература: Л.П.Уфимцева, М.Н.Шульга, И.В.Камина, Т.А.Татарина «Классы реабилитации здоровья» М., Ж. Начальная школа №11, 2001г.

Н.Е.Щуркова «Профессиональное мастерство классного руководителя» М. 2007г.

А.С.Границкая «Научись думать и действовать» М. «Просвещение»1999г.

А.С.Прутченков «Трудное восхождение к себе» М., «Роспедагентство» 1995г.

Т.И.Воронова, Т.Н.Гребенникова «Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе» Воронеж, 2010г.