**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в условиях реализации ФГОС.**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

 сделайте его крепким и здоровым».
 Ж.- Ж.Руссо

 Здоровье человека — актуальная тема для разговора на все времена.
Великий русский педагог К.Д.Ушинский говорил о важности движения для детского организма:

«Дайте ребёнку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

Здоровьесберегающие технологии в современной начальной школе определяются как система мер по укреплению и сохранению здоровья детей. В них учтены главнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на состояние здоровья. Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования – в федеральном государственном образовательном стандарте. В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. Для учителя является ориентиром в деятельности так называемый «портрет выпускника начальной школы», в котором среди прочих личностных характеристик отмечено, что это человек, «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Для того чтобы сформировать данное качество у детей, и применяются здоровьесберегающие технологии в начальной школе. По ФГОС осознание здоровья как ценности и привитие навыков бережного к нему отношения является одной из ведущих установок

Внедрение в систему российского образования новых ФГОС предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).
Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медико

Понятие «здоровьесберегающие технологии» в начальной школе может быть отнесено к любой из применяемых учителем образовательных технологий, если в процессе решается задача сохранения и укрепления здоровья учителя и обучающихся. При этом должны соблюдаться следующие принципы, выделенные **Н. К. Смирновым:**

 **«Не навреди!» —** каждый приём, метод или средство, которое применяется на уроке, не должно наносить вред здоровью детей, поэтому стоит использовать только обоснованные, проверенные на практике элементы работы. Приоритет заботы о здоровье обучающегося — каждый момент урока должен быть проанализирован с позиций влияния на психофизиологическое состояние школьников.

Непрерывность и преемственность — этот показатель говорит о том, что здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе применяются в работе регулярно, ежедневно и на каждом уроке.

 Здоровьесберегающие технологии вовнеурочной деятельности– путь к реализации ФГОС в начальной школе.

- включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно

подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья,

сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению

здорового образа

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках;

 разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
- подвижными играми на переменах;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему.
Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

 На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

Создание благоприятного психологического климата на уроке: доброжелательный стиль общения; увлекательная беседа; интерес к каждому мнению; тактичное замечание и спокойная реакция на ошибки; стимулирование к самостоятельной деятельности; тонкий юмор.

 Экологические здоровьесберегающие технологии реализуются через участие в конкурсах, проектах, исследовательских работах экологической направленности

Обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим

нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.

Проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек

 Обучение плаванию и правилам дорожного движения, правилам безопасного поведения. Задача школы – сохранить и укрепить здоровье,школа способна заботиться о здоровье детей.

 Здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье

Учитывая сказанное, в своей работе мы придерживаемся здоровьесберегающей организации учебного процесса.

**На своих уроках использую следующие средства двигательной активности:**1.Элементы движений (ходьба, бег, прыжки). И на основных уроках, и на занятиях внеурочной деятельности дети любят такие движения, так как они способствуют смене деятельности. Разрешаю ребятам в определенный момент урока ,например, когда двое обучающихся выполнили задание, подойти друг к другу, обменяться тетрадями и выполнить взаимопроверку. Так несколько пар да данном этапе урока имеют возможность сменить привычную позу.
2.Физические упражнения без предметов. Наклоны, вращения головой, шеей являются неотъемлемой частью двигательных упражнений и способствуют улучшению снабжения организма кислородом, и повышению работоспособности моих учеников, ускорению процессов восстановления. Через 20 минут после начала урока детям разрешаю самостоятельно выполнить нужные именно им в данный момент движения.
3.Движения под музыку одни из любимых в моем классе, так как поднимают настроение и создают положительный эмоциональный настрой на весь день. Дежурные каждый раз придумывают новые элементы и показывают одноклассникам.
4.Физкультминутки и подвижные перемены ,выход с детьми в проходной спортивный зал, подвижные игры особенно во второй половине дня помогают снять усталость.
5.Гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, для профилактики нарушений осанки и простудных заболеваний ,а также для тренировки глаз).
Считаю важным обращать внимание на такие гигиенические факторы как соблюдение общего режима дня, обучение элементарным приёмам здорового образа жизни, а также соблюдение гигиенических условий в кабинете: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса доски.
**Использую и оздоровительные силы природы:**- солнечные и воздушные ванны (ежедневные прогулки на свежем воздухе)
- витаминотерапия.

 При построении урока следую гигиеническим критериям рациональной организации урока, так как это является важной составной частью здоровьесбережения ребёнка.
Число использованных видов преподавания (словесного, наглядного, самостоятельные работы и др.) не более трёх при чередовании не позже, чем через 10 – 15 минут.
При применении ТСО руководствуюсь гигиеническими нормами.
Наблюдаю за чередованием поз учащихся, корректирую их в соответствии с видом работы, слежу за посадкой. Чем естественнее поза ребёнка на уроке, тем менее напряжён ученик, что говорит о его психологическом комфорте, а это – важнейшее условие предупреждения утомляемости.
Психологический климат на уроке, где преобладают положительные эмоции, оказывает позитивное воздействие на здоровье детей. Мои ученики с удовольствием оценивают друг друга, но при этом только доброжелательным тоном, и в виде советов и пожеланий.
**Обязательным условием урока считаю** проведение 2-3 эмоциональных разрядок, способствующих развитию эмоционально – волевой сферы, и 2 физкультминуток различных видов (танцевально-ритмических, физкультурно-спортивных, двигательно-речевых, познавательных). Упражнения, включённые в физкультминутки, помогают сбросить негативную энергию (раздражение, тревожность) и способствуют формированию уверенности в себе.

 В течение учебного года раз в четверть меняю расположение посадочного места для каждого ученика. При этом учитываю медицинские рекомендации (в частности, по зрению).

**Будьте здоровы!**