**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе в условиях реализации ФГОС**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерства образования РФ подчёркивается, что одним из необходимых условий достижений нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Какие средства должен использовать учитель? Здоровьесберегающие образовательные технологии предполагают использование средств двигательной активности, использование оздоровительных сил природы, учёт гигиенических факторов.

Целью здоровьесберегающей педагогической технологии является обеспечение учащихся возможностью сохранения здоровья за период обучения, сформировать на уроках не только необходимые знания, умения и навыки общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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».

На своих уроках использую следующие средства двигательной активности:

-элементы движений (ходьба, бег, прыжки);

-физические упражнения без предметов;

-танцевальные упражнения (подготовительные танцевальные упражнения; музыкальное сопровождение);

-физкультминутки и подвижные перемены;

-эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;

-гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и нарушений осанки, для тренировки зрительного анализатора);

-самомассаж.

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.

Целесообразно использовать и оздоровительные силы природы:

-солнечные и воздушные ванны;

-водные процедуры;

-фитотерапия;

-ароматерапия;

-ингаляция;

-витаминотерапия.

На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. Например, уроки математики провожу в форме экскурсий. Образовательные экскурсии как форма урока обеспечивают здоровьесохраняющее обучение, поскольку позволяют устранить отрицательные факторы школьной жизни. Например, «Пространственные отношения: выше - ниже, наверху – внизу. Сравнение предметов», «Число и цифра 4. Состав числа 4», «Единицы длины», «Нумерация. Четные и нечетные числа», «Части фигур» . Систематически провожу игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Ведь ни для кого не секрет, что используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Например, «Знакомство с буквой Ы», «На зарядку - Становись»!; Познакомились», «Путешествие капельки».

Уроки окружающего мира проходят в форме уроков – наблюдений: например- уроков – практикумов: «Здоровая пища», уроков здоровья: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» (такие уроки полностью посвящены теме здоровьесохранения), уроков-исследований: «Какой бывает вода?» «Здоровая пища», уроков – поисков: «Зимующие птицы», уроков – экскурсий «Что нам осень подарила?».

Темы уроков окружающего мира – богатая почва для занятий проектной деятельностью с учащимися: мини-проекты на тему «Сохранение здоровья». Например, «Здоровое питание», «Режим дня», «Уход за зубами».

Для решения проблемы сохранения здоровья детей я обновляю каждый год оформление класса, привлекаю детей к оформлению уголков здоровья; организую выставки рисунков по теме «Здоровье» в классе по прочитанным произведениям; подбираю звуковое сопровождение к урокам - “Звуки природы”, классические музыкальные произведения. На своих уроках постоянно работаю с цветом, активно используя цветные мелки, цветные губки, изотерапевтические композиции.Дети, по совету учителя, обзаводятся не гладкой, а ребристой авторучкой - когда пальцы устают, можно покатать ее между ладоней. В начальной школе имеются специальные тренажеры, “Ежики”. На уроках детям рекомендуется пользоваться цветными ручками, карандашами, что является компенсирующим средством от усталости для детей.

Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся.

Для медлительных детей снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. 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.

Игровая технология. В практике широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира организуется 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.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной

системы.

Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приёмов с целью максимального сохранения здоровья ребёнка в школе.

Моя работа по здоровьесбережению во внеурочное время предполагает различные формы деятельности: КВН, «Уроки здоровья», игры, походы. Цель таких занятий – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Руководствуясь в своей работе принципами здоровьесберегающих технологий, опираясь на личные наблюдения и наблюдения родителей детей, могу констатировать, что состояние психического, социального и нравственного здоровья не ухудшилось, а здоровья физического - даже улучшилось.

**Заключение**

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

**Список использованной литературы**

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
4. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011
5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.» ,Москва, Издательство «Вако»,2005 г.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
7. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

**Интернет- ресурсы:**

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://festival.1september.ru/articles/102680/>
3. <http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41>