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

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения детей в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3, 9 до 12, 3%, с нервно-психическими расстройствами- с 5, 6 до 16, 4%, нарушением осанки\_ с 1, 9 до 16, 8%.

Я работаю в начальной школе уже давно и, проанализировав показатели здоровья моих учеников, могу подтвердить вышесказанное. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые я использую в своей работе:   
-Медико — профилактические — они обеспечивают сохранение здоровье детей под руководством медработников;   
- Физкультурно — оздоровительные — они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья: развитие физических качеств, двигательной активности   
- Здоровьесберегающие образовательные — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья школьников. Цель данной технологии становление осознанного отношения ребенка к здоровью, накопления знаний о здоровье, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье. Ведущий принцип этих технология — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности.    
- Технология обеспечения социально — психологического благополучия ребенка. Данная технология обеспечивает психическое и социальное здоровья ребенка. Основные задачи этой технологии - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия, психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками, взрослыми, в школе, семье.   
- Технология валеологического просвещения родителей и учащихся — задача данной технологии — обеспечение валеологической образованности родителей учащихся.

- Игровые технологии - применение в образовательном процессе игровых технологий.

- Личностно – ориентированное обучение.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение — важные условия организации педагогического процесса.

УМК «Перспектива» (УМК, по которому работаю сейчас) помогает внедрять здоровьесберегающие технологии на основе личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.

Большую часть времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается *организация урока* в условиях здоровье сберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой неизбежно должно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд.

Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Из сказанного следует, что образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. При творческом подходе к обучению каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

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;

- средств ИКТ;

- проектно - исследовательской деятельности;

-проведение физминуток учащимися;

- наглядности;  
- занимательных упражнений;  
- фантазирования;

-проведения фрагментов уроков;  
Использую на уроках различные методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, высокому уровню здоровьесбережения.

Стиль общения учителя с учащимися также влияет на состояние здоровья школьников, их активности или пассивности на уроках. Предпочитаю использовать демократичекий стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.

На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. Систематически провожу игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка

Уроки окружающего мира проходят в форме уроков – наблюдений: например- уроков – практикумов: «Здоровая пища», уроков здоровья: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» 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.

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.

**Вывод**

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшает эмоциональный настрой и повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья, повышению качества знаний

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». Берегите себя и своих учеников!