Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Сейчас все очевиднее становится важность проблемы охраны и укрепления здоровья учащихся.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение здоровья детей, пришедших в школу.  Это происходит по разным причинам.  Падение уровня жизни, социальные потрясения; неблагоприятная экологическая обстановка; ухудшение состояния здоровья матерей; стрессы; малоподвижный образ жизни; неполноценное питание; отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях; частичное разрушение служб врачебного контроля; массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семья. И с этим в первую очередь приходится столкнуться нам – учителям.
В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.
Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.

Хочу заметить, что здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.
      Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Термин здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:
учет возрастных особенностей младших школьников;
учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;
структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока); осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

В структуре урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:
положительный  эмоциональный настрой на уроке;
оптимальный темп ведения урока;
подача   материала  доступным рациональным способом;
наглядность;
смена  видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и тд.);
физкультминутки,   динамические паузы;
дифференцированный подход в обучении;
групповая работа, работа в парах;
игра, игровые моменты;
гимнастика;
воспитательные моменты на уроке (беседы);
санитарно гигиенические условия.
Рассмотрим влияние выше перечисленных элементов здоровье-сберегающих технологий на состояние младших школьников.
Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок
только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся. В качестве наглядности использую компьютерные технологии.
Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе
большое значение имеют физические упражнения.
Еще в древности великий философ Аристотель утверждал, что: Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.
Физкультминутки естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.