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

**реализации ФГОС**

**МКОУ Верхнетойденская СОШ**

**Учитель начальных классов**

**Попова Алла Юрьевна**

***«Лучший способ сделать ребёнка хорошим –***

***это сделать его здоровым»***

**Оскар Уайльд**

Здоровье – фундаментальная ценность, определяющая не только качество жизни отдельного человека, но и благополучие всего общества. Статистика неумолимо свидетельствует о тревожной тенденции: катастрофическое ухудшение состояния здоровья школьников становится всё более очевидным. Это сложное явление, корни которого уходят далеко за пределы школьных стен, и включает в себя переплетение социальных, экологических и, что немаловажно, педагогических факторов. Негативное воздействие школы на здоровье детей – это не просто утверждение, а результат многочисленных исследований. Перегрузки, как академические, так и психологические, играют ключевую роль.

Современные образовательные стандарты часто предполагают избыточное количество домашних заданий, не оставляющих времени на отдых, полноценный сон и занятия спортом – все это критически важно для гармоничного развития растущего организма. Стресс, связанный с контрольными работами, экзаменами и постоянной оценкой успеваемости, приводит к нервно-психическому напряжению, бессоннице, снижению иммунитета и развитию различных соматических заболеваний. Влияние неблагоприятной экологической обстановки также усиливает негативное воздействие школы. Загрязненный воздух, некачественная вода в школьных фонтанчиках, отсутствие достаточного количества зеленых насаждений вокруг учебных заведений – все это оказывает пагубное влияние на физическое здоровье детей, ослабляя их организм и делая его более восприимчивым к различным инфекциям. Более того, школьные помещения часто не соответствуют санитарным нормам: недостаточная освещенность, плохая вентиляция, теснота в классах – всё это способствует распространению инфекций и ухудшению самочувствия учащихся.

Социальные факторы также играют значительную роль. Избыток времени, проводимого за гаджетами, неправильное питание, недостаток физической активности – все это усугубляет и без того напряженную ситуацию. Семейные проблемы, отсутствие должной поддержки со стороны родителей, проблемы со сверстниками – всё это негативно сказывается на психическом здоровье ребенка и отражается на его академических успехах, создавая замкнутый круг. Решение проблемы требует комплексного подхода. Необходимы изменения в образовательных стандартах, направленные на снижение учебной нагрузки и введение большего количества уроков физической культуры и внеклассных мероприятий, ориентированных на развитие двигательной активности.

Важна модернизация школьной инфраструктуры с учетом экологических и санитарных требований. Внедрение программ психологической поддержки детей и их родителей, а также пропаганда здорового образа жизни в школе и семье – неотъемлемые элементы стратегии улучшения здоровья школьников. Только совместными усилиями государства, образовательных учреждений, родителей и самих детей можно изменить ситуацию к лучшему и обеспечить подрастающему поколению крепкое здоровье, необходимое для полноценной жизни и вклада в будущее общества.

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%.Одна из самых частых патологий у школьников- нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

Перед учителем стоит важная задача: не только сохранить, но и укрепить здоровье учеников, особенно в тот момент, когда они впервые приходят в школу. Переход из детского сада в школьную жизнь часто сопровождается значительным увеличением как психологической, так и физической нагрузки на детский организм. В этом контексте особенно важно учитывать, что младший школьный возраст — это период активного роста и развития, когда закладываются основы здоровья на всю жизнь. Подготовка детей к здоровому образу жизни должна стать одним из приоритетных направлений в работе педагога. Это включает в себя внедрение здоровьесберегающих технологий, которые помогают формировать у детей правильные привычки. Например, занятия физической культурой должны быть не только регулярными, но и разнообразными, чтобы поддерживать интерес детей и мотивировать их к активному образу жизни. Кроме того, важно уделить внимание психологическому состоянию учеников. Создание комфортной и поддерживающей атмосферы в классе может существенно снизить уровень стресса и тревожности у детей. Педагоги могут использовать различные методы, такие как групповые игры и занятия на развитие эмоционального интеллекта, чтобы помочь детям научиться справляться с нагрузками. Также стоит отметить, что взаимодействие с родителями играет ключевую роль в формировании здоровых привычек у детей. Педагоги могут проводить семинары и консультации, где рассказывают о важности правильного питания, режима дня и физической активности. Таким образом, работа с детьми младшего школьного возраста должна быть комплексной и многогранной, направленной на формирование не только знаний, но и практических навыков, которые помогут детям вести здоровый образ жизни в будущем.

**Здоровьесберегающие технологии — что это?**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

* Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
* Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
* Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
* Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно - оздоровительной работы.

В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах обеспечения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, создать условия для их творческого самовыражения. Для этого они используют программы и методики формирования у детей ценностей ЗОЖ, применяют различные способы укрепления здоровья (дыхательную, корригирующую гимнастику, элементы психотерапии и др.).

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

* "Не навреди"
* Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
* Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
* Соответствие содержания обучения возрасту.
* Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
* Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

**Классификация здоровьесберегающих технологий**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько [классификаций здоровьесберегающих технологий](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou&sa=D&ust=1519229271032000&usg=AFQjCNEWWsVRAoxEJCSJTiZm1JGE_Kr1zg), учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

* Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
* Технологии обучения здоровому образу жизни.
* Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
* Коррекционные технологии.

**Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС**

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

**Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы**

* [**Физкультурная минутка**](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/load/244&sa=D&ust=1519229271034000&usg=AFQjCNFisEQqT_MAjUXQmhdKLRpB5Cs0BA) — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
* **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* **Гимнастика для глаз**. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
* **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
* **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* **Игры**. Любые: [дидактические, ролевые, деловые](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/publ/66&sa=D&ust=1519229271036000&usg=AFQjCNEUB1PuZkUxuXGlkWZ2oVynNgETdA) — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
* **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
* **Оформление кабинета**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
* **Позы учащихся**. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
* **Технологии, создающие**[**положительный психологический климат** на уроке](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/publ/47-1-0-5770&sa=D&ust=1519229271038000&usg=AFQjCNHZN4HqWsvwkz5eLqZ3hj1PHMFdrA). Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
* **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* **Беседы о здоровье**. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.
* **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
* **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

**Здоровьесберегающие технологии по ФГОС**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, [по ФГОС](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/publ/115&sa=D&ust=1519229271040000&usg=AFQjCNGzPW5GZsY-oVTvHqPhHJod3fby2g) подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Очень большое внимание имеет микроклимат в классе, ведь ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья - одноклассники.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, могут  проводиться упражнения для опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

На переменах проводятся специальные оздоровительные игры. Вся  работа по внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в начальной школе проводится в сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении утренников, спортивных мероприятий, культпоходов.

Классная комната постоянно проветривается и имеет оптимальную температуру.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Использование современных обучающих технологий может преобразовать преподавание традиционных учебных предметов, рационализировав детский труд, оптимизировав процессы понимания и запоминания учебного материала, а главное, подняв на неизменно более высокий уровень интерес детей к учебе. Учить ребенка радостно, без принуждения – возможно, если в своей работе педагог использует инновационные технологии.

Принцип укрепления здоровья основывается на механизме наращивания, накопления здоровья, повышающего резервы адаптации, увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья). Реализация данного принципа в технологии обучения предполагает наличие способов повышения адаптивности учащихся к стрессогенным факторам процесса обучения на уроке. Образовательный процесс на занятии, направленный на обогащение нравственного опыта школьников, должен соответствовать цели укрепления социального компонента их здоровья. Условиями роста резервов здоровья учащихся следует считать правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип формирования здоровья,  валеологических знаний и умений, мотивации учащихся на здоровый образ жизни, осуществляется через содержание учебного материала школьных предметов, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни посредством организации взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности, идеалы здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Эффективность перечисленных механизмов во многом зависит от уровня культуры здоровья человека, которая формируется в процессе целенаправленной педагогической деятельности.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить *основные средства обучения:*

* средства двигательной направленности;
* оздоровительные силы природы;
* гигиенические

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики.

Подвижная игра также является наиболее эффективной формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний. Подвижная игра относится к разряду тех средств, которые   многофункциональны по своему характеру; способствуют самореализации, самовыражению личности; интересны детям; органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы; обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса; решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра); развивают творческие способности детей.

В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выражается в снижении простудных заболеваний.

           Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Передовые учителя уже давно используют разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Молодым и начинающим педагогам стоит включить этот вопрос в своё самообразование. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.

**Литература:**

 Абрамова И. В., Бочкарева Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004

Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010

Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011

Назарова Т. Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011

Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1–4 классы»..,Москва, Издательство «Вако»,2005 г.

Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.

 Советова Е. В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

 http://www.openclass.ru/node/47746 http://festival.1september.ru/articles/102680/ http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii\_v\_shkole/41