**Примнение здоровье сберегающих технологий в начальной школе** В век индустриализации и компьютеризации большое значение приобретают здоровьесберегающие технологии. На здоровье детей отрицательно влияют многие факторы: стрессы, экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, зависимость от компьютерных игр, отсутствие родительского внимания из-за постоянной занятости и др. Школа не может остаться в стороне, т. к большую часть времени ребенок проводит либо в школе, либо за выполнением домашнего задания. Поэтому одним из направлений воспитательной работы в образовательных учреждениях является здоровьесберегающее. В урочное время педагог постоянно использует эти технологии, особенно это касается начальной школы. Учитель также проводит внеклассную работу по оздоровлению детей, в процессе которых формируются основные знания о здоровье и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Необходимо не только рассказать о способах укрепления здоровья, но и научить использовать их в повседневной жизни.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать комплекс мер по укреплению и охране здоровья детей в образовательном учреждении.

Безопасный учебный процесс для детей и педагогов призваны обеспечить педагогические, психологические и медицинские программы и подходы.

Человек должен быть здоров не только физически и душевно, но также социально благополучен.

Технологии здоровьесбережения основываются на влиянии следующих факторов учебного процесса на здоровье ребенка:

* микроклимат в коллективе: отношения между детьми, отношение педагога к детям, отсутствие конфликтов;
* учебная нагрузка на ребенка;
* организация учебного процесса с учетом возрастных, психологических, индивидуальных и других особенностей детей;
* полноценная двигательная активность.

Здоровьесберегающие технологии призваны создать условия для безопасного учебного процесса и в плане физического здоровья, а также психологического и социального. Успех педагогической деятельности основывается в том числе и на этом.

Здоровые дети лучше адаптируются и в учебной, и в социальной среде, лучше раскрывают свои творческие способности, они более успешны в любых областях.

Для того, чтобы свести к минимуму риски ухудшения здоровья обучающихся необходимы:

* регулярные физические нагрузки;
* здоровое питание;
* наличие времени для отдыха;
* положительные эмоции;
* адекватная учебная нагрузка;
* индивидуальный подход к ребенку, при необходимости психологическое и социальное сопровождение;
* информированность родителей в вопросах охраны и укреплении здоровья.

В начальной школе системы поддержания здоровья организовать можно через три подхода:

1. Мотивационные и укрепляющие здоровье методы:

- Физминутки;

- Активные игры,

- Упражнения для ручек (пальчиковая гимнастика),

- Гимнастические упражнения для глаз,

- Ритмичность на уроках (ритм-занятия),

- Спокойное время восстановления и релаксации,

- Весёлые перемены.

2. Обучение здоровому образу жизни:

- Занятия по физической культуре,

- Спортивные кружки, секции и факультативы внеурочного времени

(физкультурно-оздоровительные),

- Методы закаливания организма,

- Массажная терапия,

- Программы игр на свежем воздухе.

3. Коррекционные и восстановительные подходы:

- Музыкотерапевтические сеансы,

- Арт-терапевтическая работа (рисунок, лепка),

- Цветотерапия для психологического комфорта,

- Ароматерапия с использованием эфирных масел

и аромакулонов,

- Улучшение артикуляции через специальные упражнения.

Выбор технологий:

Каждый педагог и учебное заведение самостоятельно определяет, какие из этих методов наиболее подходят для сохранения здоровья учеников. Особое внимание уделяется этапу выявления проблемных зон в физическом развитии детей с последующим планированием целенаправленных мероприятий, учитывая наличие квалифицированного персонала, бюджетные возможности и методические ресурсы школы.

Использование здоровьесберегающих технологий должно решить следующие задачи:

* создать условия для осуществления учебно-воспитательного процесса;
* обеспечение обучающихся питанием;
* создание комфортных условий для пребывания детей в учебном заведении;
* переподготовка кадрового состава, повышение квалификации педагогов;
* наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
* здоровый микроклимат в коллективе детей и педагогов;
* проведение мероприятий, связанных с информированием детей, родителей о ЗОЖ (лекции, беседы, внеклассные мероприятия и т.п.)

Важно использовать здоровьесберегающие технологии на постоянной основе и подходить к их реализации комплексно.

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе:**

1. **Физминутки.** Т.к. ребята в начальной школе быстро устают, от этого страдает внимательность, физминутки проводятся дважды за урок. Первую рекомендуется провести спустя десять минут после начала урока. Это могут быть отдельные упражнения, физминутки в стихах, музыкальные. Наиболее школьникам нравятся музыкальные или с использованием видеороликов. Вторую можно провести сидя за партой. Часто учителя подбирают их в соответствии с темой урока.
2. **Игры.** На своих уроках в младших классах можно использовать различные игры и игровые ситуации. Это инсценировки сказок, игра «Деревья, кустарники, цветы» на уроках окружающего мира, игра «Топай-хлопай» и другие.
3. **Гимнастика для глаз.** Может выполняться как на уроке, так и на перемене. Выполняется регулярно. Также учитель постоянно следит за осанкой детей во время письма и чтения. При рассадке учеников учитывает остроту зрения обучающихся.
4. **Релаксация.** Здесь можно совместить и музокотерапию и ароматерапию. При изучении темы «Лес» по окружающему миру дети могут прилечь на парты, закрыть глаза и представить себя в лесу. Для наибольшего эффекта учитель может использовать аромалампу с маслом сосны, аудиозапись с птичьим пением.
5. **Веселые перемены.** Игры и конкурсы на переменах с привлечением старшеклассников.
6. **Пальчиковая гимнастика.** Наиважнейшим элементов для первоклассников является гимнастика для пальцев. Она способствует развитию внимания, речи, каллиграфических навыков, памяти.

Естественно, что результат зависит от того, насколько педагог заинтересован в использовании этих технологий, в его внимательности и заботливому отношению к детям.