**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ОБНОВЛЕННЫХ ФГОС НОО**

***Сурженко А.С., воспитатель ГПД, ГБОУ ЛНР «ГИМНАЗИЯ № 60 ИМЕНИ 200-ЛЕТИЯ ГОРОДА ЛУГАНСКА»***

***«Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие ее работы!»***

**Н. К. Смирнов**

Здоровье обучающегося начальных классов – важнейшая тема для обсуждения, вызывающая пристальный интерес как у родителей, так и у педагогов. Так как ребёнок большую часть дня проводит в школе, значит, именно школа несёт немалую ответственность за сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Конечно, задача школы не ограничивается желанием сохранить здоровье только на период обучения, ведь счастливую и самодостаточную жизнь любого человека сложно представить без хорошего самочувствия.

Исследования последних лет показывают, что часть детей, приходящих в школу, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

За период обучения детей в школе число здоровых детей значительно уменьшается. Наоборот, увеличивается количество близоруких детей, с нервно-психическими расстройствами, нарушениями осанки, остроты зрения.

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

Таким образом, перед учителем начальных классов и воспитателем ГПД стоит задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся сразу после поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на детский организм. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

**Здоровьесберегающие технологии — что это?**

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 обучающихся;
* сохранение работоспособности на уроках и во время самоподготовки;
* формирование у обучающихся 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 и воспитатели 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 школе:**

* **"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.** Педагог должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

**Классификация здоровьесберегающих технологий.**

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. ЗОЖ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.*

**Самыми эффективными здоровьесберегающими технологиями для начальной школы считаю и использую следующие:**

**Физкультурная минутка** — 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 обучающийся много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

**Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время проведения — 2-3 минуты.

**Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и т.д.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса обучающихся.

**Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках и во время самоподготовки не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

**Игры.** Любые игры (дидактические, ролевые, деловые и др.) — призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность обучающихся 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 отношу к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

**Позы учащихся.** Роль педагога в начальной школе - следить за осанкой и правильным положением учащихся за партами при письме, чтении, рисовании, во время самоподготовки в ГПД. Ведь неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, при выполни каких-либо заданий различного характера, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

**Технологии, создающие положительный психологический климат** на каждом уроке, во внеурочной деятельности. 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 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 и воспитателя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить обучающемуся 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 и воспитатель во время организации учебного процесса.

**Здоровьесберегающие технологии по ФГОС НОО:**

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 и воспитателя — не просто вести уроки и самоподготовку в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

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

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

На переменах проводятся специальные оздоровительные игры. Вся работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в начальной школе проводится в тесном сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении различных классных часов, мероприятий, экскурсий и т.д.

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 в соответствии с требованиями ФГОС 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 определяю основные средства обучения:

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

**Важно отметить, что только 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. Ведь 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, использовать разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Хочу отметить, что здоровьесберегающие технологии в начальной школе - мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.**