**ГБОУ ЛНР «КРАСНОДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №22 им.Н.СУМСКОГО»**

**ДОКЛАД**

**«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в рамках реализации ФГОС»**

**КРАСНОДОН – 2025 г.**

**«Забота о здоровье ребёнка  –**

**это  прежде   всего забота о гармоничной**

**полноте  всех физических и духовных**

**сил, и   венцом  этой гармонии**

**является радость творчества»**

**В.А.Сухомлинский**

Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы! Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статистическом положении приводит к переутомлению учащихся, которое можно устранить, если оптимизировать физическую и эмоциональную активность. Для этого следует использовать различные виды деятельности и всевозможные средства восстановления работоспособности.

Поэтому одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

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

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

• создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

• творческий характер образовательного процесса.

• обеспечение мотивации образовательной деятельности.

• принцип целостности.

• осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.

• рациональная организация двигательной активности.

• обеспечение адекватного восстановления сил.

• обеспечение прочного запоминания.

На здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.

• интенсификация обучения;

• снижение двигательной активности;

• увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;

• нарушение зрения, осанки;

• ухудшение нервно-психического здоровья.

Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются: • объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

• нагрузка от дополнительных занятий;

• занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

**Утренняя зарядка.** В начале каждого учебного дня перед занятиями проводится утренняя зарядка (в тёплое время на улице, в холодное в классе)

**Игровые перемены**.Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов или на улице. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается **психологический настрой на урок**в условиях здоровьесберегающей технологии.

**Психологический настрой на урок.**

Урок можно начать со слов учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза, наклоните головы на парты». Под тихую музыку дети повторяют за учителем:

– «Я в школе на уроке».

– «Сейчас я начну учиться».

– «Голова мыслит ясно».

– «Я буду внимателен на уроке».

– «У меня хорошее настроение».

– «Я хочу учиться».

– «Я очень хочу учиться».

– «Я готов к работе».

– «Работаю!»

– «Мы внимательны».

– «Все будет хорошо».

– «Мы успеем все сделать». И т. п.

Фразы произносятся 1–2 раза с улыбкой хором или мысленно.

Каждый раз учитель импровизирует варианты «установочных» слов.

После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке происходит в быстром темпе.

 А можно начать урок с таких небольших стихотворений:

*\*    Долгожданный дан звонок –*

*Начинается урок.*

*Тут затеи и задачи,*

*Игры, шутки – все для вас!*

*Пожелаем вам удачи –*

*За работу, в добрый час!*

*\*   Начинаем мы опять*

*Решать, отгадывать, считать*

*Ум и сердце в работу вложи,*

*Каждой секундой в труде дорожи!*

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

С   точки  развития познавательных процессов у учащихся преобладает непроизвольное внимание. Чаще всего  ученик способен сосредоточится лишь на том, что ему интересно, нравится, и задача учителя помочь ему преодолеть неудовлетворенность, незаинтересованность через систему разноуровневых заданий. Большим значением в предупреждении утомления учащихся является четкая организация учебного процесса. Поэтому подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

Очень важно, чтобы к началу урока на доске уже были сделаны учителем записи: задания для устного счета, опроса и т.д. Можно сразу указать, в зависимости от степени  сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная,  какой объем работы ученику нужно выполнить, он может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что повышает самооценку учащегося и результат его учебной деятельности.

Важно понимать, что не всем детям легко дается тот или иной предмет, поэтому просто  необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, на месте и у доски, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является  побуждение  учащихся к использованию различных способов решения без боязни ошибки  озвучить  неправильный ответ.

Иногда ученику сложно запомнить даже  хорошо понятный материал. Для этого очень полезно, даже необходимо,  развивать зрительную память. Можно использовать различные формы выделения наиболее важного материала: подчеркнуть, обвести, записать более крупно, использовать цвет.

Часто ученик, много раз, слышащий изучаемый термин, понимающий его смысл, не в силах его правильно произнести, что ставит его в неловкое положение перед классом. Здесь поможет  хоровое проговаривание целых правил, отдельных выражений,  терминов.

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Я всегда помню об этом и на каждом уроке стараюсь уделять существенное внимание сохранению, а если появляется хотя бы малейшая возможность, то и укреплению здоровья детей.

***Учебный материал*** всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье. Я всегда помню об этом и на каждом уроке стараюсь уделять существенное внимание сохранению, а если появляется хотя бы малейшая возможность, то и укреплению здоровья детей.

Так ***на уроках математики*** я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого.. При решении задач на движение, мы говорим о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки, а также верховая езда закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

На ***уроках русского языка*** я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье.

Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые я постоянно использую в своей работе.

**Пословицы о здоровье**

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

  После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

и правильно списать:

 Здоровье всего дороже.

Чистота- залог здоровья.

Здоровье разум дарит.

Кто долго жуёт, тот долго живёт.

С курами ложись, с петухами вставай

Здоровье дороже богатства.

Здоровью цены нет. Здоровья не купишь

Дал бы Бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).

Что ни болит, все к сердцу валит. Всякая болезнь к сердцу.

Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.

Деньги – медь, одежа – тлен, а здоровье – всего дороже.

Болезнь человека не красит. Болезнь и скотину не красит.

В три погибели согнулся (согнуло).

В чем душа держится? (Т. е. слаб, худ, хил.)

У кого болят кости, тот не думает в гости.

Увечье – не бесчестье. Не бойся, калека, добра человека!

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Бог дал живот, Бог даст и здоровье.

Были б кости, а мясо будет. Кость тело наживает.

Самого себя лечить, только портить.

Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг.

Содержание ***учебного предмета «Окружающий мир»*** обеспечивает младших школьников полными знаниями о правильном питании (темы «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Наше питание»), режиме дня («Зачем мы спим ночью?», «Режим дня»), об организме человека «Строение тела человека», «Если хочешь быть здоров», «Поговорим о болезнях. Охрана здоровья в разные времена года», «Организм человека», «Как мы воспринимаем окружающий мир», «Надёжная защита организма», «Опора тела и движение», «Наше питание», «О дыхании, о движении крови и о том, как удаляются из организма вредные вещества», «Здоровый образ жизни»), которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

Таким образом, на каждом уроке я стараюсь давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учу ими пользоваться, воспитываю чувство ответственности за своё здоровье.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными образовательными технологиями являются **физкультминутки.** Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Я применяю различные физкультминутки: это и физминутки в стихах,  пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия, улучшения осанки, аутотренинги.

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

    Включая в урок элементы здоровьесберегающих технологий, делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес детей к предмету.

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

  Таким образом, на каждом уроке и во внеклассной работе  я стараюсь давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учу ими пользоваться, воспитываю чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Довожу до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

      Так же работала в постоянном содружестве с медицинским работником. С его помощью проводилось просвещение родителей по данному вопросу на родительских собраниях, знакомство с результатами диагностик.

Родители стали более активны: сами интересовались, результатами, предлагали помощь в случае необходимости. На родительских собраниях они предоставляли сведения о самочувствии детей дома, делились их и своими впечатлениями. Вместе с учителем обсуждали проблемы, искали пути их решения.

В результате возросла активная позиция родителей по отношению к здоровью детей .

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. Здоровый ученик – успешный ученик. Овладевать знаниями и усваивать новый материал способен только здоровый человек. Любое болезненное состояние снижает эффективность обучения. Для всех участников образовательного процесса сохранение физического и психического здоровья должно стать важнейшим условием для получения новых знаний. Учителю необходимо научить ребёнка сохранять и укреплять своё здоровье, привить навыки безопасного поведения, предотвратить излишние психологические и физические нагрузки на детский организм, создать условия для здоровой учёбы.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.