**Здоровьесбережение в начальной школе**.

Здоровьесбережение должно быть одной из приоритетных задач в любой сфере деятельности. А здоровьесберегающие технологии необходимо внедрять повсеместно, особенно в начальной школе. Ведь как много знаний не получил бы ученик, он не сможет построить счастливое будущее, страдая от различных заболеваний.

Один из важнейших приоритетов ФГОС – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Причем внимание направлено не только на физическое здоровье учащихся. Важно, чтобы учитель стремился создавать благоприятную эмоциональную атмосферу на уроках, заботился о психологическом комфорте учащихся. Нормы ФГОС основываются на том, что здоровье школьника состоит из многих факторов. Важно и физическое развитие, и социальный фактор, и психическое равновесие, и нравственная составляющая. Такой многоуровневый подход стремится к максимальному сохранению здоровья каждого ученика.

**Рекомендуются следующие действия для внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе по ФГОС:**

1. Определить, какие в данной школе существуют проблемы, препятствующие здоровьесбережению.
2. Составить план решения этих проблем и создания максимально безопасной и комфортной среды для обучения.
3. Помочь педагогам и работникам школы осознать ответственность за здоровье учеников.
4. Обучить педсостав и школьников, как правильно применять здоровьесберегающие технологии.
5. Начать внедрять знания в повседневную школьную жизнь. При этом важно, чтобы учителя, ученики, родители, медицинские работники действовали сообща и взаимодействовали друг с другом

 **Здоровьесберегающие принципы:**

1. Необходимо все части образовательного процесса оценивать с точки зрения влияния на здоровье детей и педагогов. Причем важно не только физическое, но и психоэмоциональное здоровье.
2. Акцент на здоровье учащихся нужно делать не периодически, а систематически: уделять здоровьесберегающим технологиям внимание каждый день и на каждом занятии.
3. Все педагоги должны взаимодействовать между собой в создании здоровой среды, чтобы непрерывная работа продолжалась на всех уроках.
4. Применяемые технологии должны соответствовать возрасту учеников.
5. Учителям и родителям рекомендуется как можно реже использовать порицания, наказания, запреты, резкие акценты на минусах в работе и поведении. Доказано, что это нарушает психологическое здоровье учащихся. В то же время поощрение, подчеркивание положительных аспектов и малейших успехов детей создают благоприятную атмосферу, психоэмоциональную гармонию.
6. Поиск активных методов организации учебного процесса. Учащиеся сильно утомляются от однообразной механической работы. Это чревато хроническим стрессом и гиподинамией. Современный подход предполагает постоянную смену видов работы, деятельностный метод обучения, создание атмосферы, где ученик будет чувствовать себя свободнее.
7. Свою долю ответственности за здоровье учеников должен осознавать и нести каждый работник школы.

**Основные направления здоровьесбережения на уроках в начальной школе:**

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2. Физкультминутки на уроках.

3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

4. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья младших школьников.

5. Привлечение семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

**На уроках в начальной школе  необходимо соблюдать следующие правила, ведущие к здоровьесбережению:**

* разнообразие видов учебной деятельности в норме 4-7 за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников и, наоборот, слишком частая череда смен одной деятельности другой’ потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.
* Ориентировочная средняя продолжительность различных видов учебной деятельности: 7-10 минут.
* Разнообразие видов преподавания, в зависимости от 3-х типов модальности детей по входу информации, хранению, воспроизведению (визуальных, кинестических каналов прохождения информации): словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Норма не менее трех. Это не только повышает эффективность процесса обучения, но и способствует снижению психического напряжения ребенка до оптимального уровня.
* Наличие и выбор места на уроке методов способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
* Поза учащихся, чередование позы.
* Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Норма на 15 — 20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3- 4 повторениями каждого.
* Психологический климат на уроке. Взаимоотношения между учителем и учениками (комфорт — напряжение, сотрудничество-авторитарность, индивидуальные-фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный-недостаточный); между учениками (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность).
* Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известные высказывание (афоризм) с комментарием, музыкальная минутка и т.д.
* Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75-80 %.
* Темп окончания урока: спокойное завершение, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.

Выполнение данных требований будет способствовать решению актуальной задачи сбережения здоровья учащихся.