**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА».**

*Хохлова О.О.*

МАОУ «Гимназия №12 им. Г.Р. Державина» г. Тамбов

*xoxlowa.h@yandex.ru*

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога».

В.А. Сухомлинский

Главная цель введения Федеральных Государственных образовательных стандартов начального общего образования – повышение качества образования. Одна из приоритетных задач ФГОС второго поколения -  охрана и укрепление здоровья обучающихся. Ведь только здоровый ребенок способен ставить цель и добиваться ее, самостоятельно добывать знания и применять их в жизни.

Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей младшего школьного возраста большого умственного и нервно – психического напряжения. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в здоровье. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что он должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью учащихся.

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 - цель **здоровьесберегающих** технологий.

**Технологии должны удовлетворять принципам:**[3]

* *«Не навреди!*» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* *Непрерывность и преемственность* - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* *Субъект - субъектные взаимоотношения* - учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
* *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* *Комплексный, междисциплинарный подход* - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* *Успех порождает успех* - акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* *Активность* - активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Среди здоровьесберегающих технологий, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.[2]

**Медико-гигиенические технологии** (МГТ):

* контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с нормами СанПиН:
* оказание консультативной и неотложной помощи в медкабинете;
* санитарно-гигиеническое просвещение;
* организация профилактических мероприятий;
* отслеживание динамики здоровья учащихся.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** (ФОТ):

Реализуются на внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятиях, уроках физкультуры.

**Экологические здоровьесберегающие технологии**(ЭЗТ):

* озеленение класса;
* создание живого уголка;
* участие в природоохранных мероприятиях.

**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности**(ТОБЖ):

* изучение курса ПДД;
* проведение профилактических мероприятий по ТБ;
* оформление информационных стендов.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**(ЗОТ):

* **организационно-педагогические:**
* средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
* чередование методов обучения (словесного, наглядного, аудиовизуального (не менее 3));
* чередование видов деятельности (не позже чем через 10-15 минут);
* наличие эмоциональных разрядок (2-3);
* место и длительность применения ТСО – в соответствии с гигиеническими нормами;
* чередование позы в соответствии с видом работы (учитель наблюдает за посадкой учащихся);
* эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
* физкультминутки – две за урок, состоящие из 3 легких упражнений (3-5 повторений каждого);
* момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности – не ранее чем через 40 мин).
* **психолого-педагогические:**
* обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей;
* установление метапредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями;
* активизация развития всех сфер личности учащихся;
* логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
* формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности;
* снятие эмоционального напряжения (использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения);
* создание благоприятного психологического климата на уроке (доброжелательная обстановка на уроке, внимание к каждому ученику, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности).
* пропаганда здорового образа, жизни профилактика различных заболеваний;
* использование личностно-ориентированных технологий (проектная деятельность, дифференцированное обучение, обучение в сотрудничестве, проблемные творческие задания, рефлексия пройденного);
* наличие и выбор места на уроке методов и приемов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся:
* *метод свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества);
* *активные методы* (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);
* *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
* **технологии оптимизации учебного процесса и физической активности школьников:**
* использование каналов восприятия

На основе каналов восприятия информации различают:

*- аудиальное восприятие;*

*- визуальное восприятие;*

*- кинестетическое восприятие.*

Зная особенности восприятия обучающихся, педагог сможет излагать

учебный материал на языке, доступном для всех, облегчив процесс его

запоминания.

* учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свой пик и спад как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

*Распределение интенсивности умственной деятельности на уроке:*

5-25*-я*минута—**80%***25-35-*яминута—**60-40%***35-40-я* минута — **10%**

* двигательная активность

Чтобы помочь ребенку сохранить зрение, увеличить двигательную

активность на уроке, можно использовать следующие *приемы*:

«Повернись и осмотрись»

По периметру класса на стенах, стендах размещены карточки с рабочим материалом. У детей, при поиске необходимого материала появляется возможность двигательной активности.

Сенсорные «круги»

Карточки можно расположить и на сенсорных «кругах», которые закреплены на потолке на расстоянии 2 – 2,3 метра от пола (таких кругов 4)

Сенсорный круг способствует формированию правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

«Офтальмотренажер»

Движение глазами по траектории под счет. В зависимости от величины дорожки меняется длительность счета. Например, по самому большому кругу «бегут» глазами под счет 1-2-3-4. Одновременно с движением глазами ребенок должен выполнить вдох через нос. Выдох через нос, но бег «глазами» в обратную сторону. Важно, чтобы вдох и выдох совпал со счетом. Тренажер расположен на потолке. Малый – на стене. С помощью данного тренажера развиваются: зрительно – моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно – цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

**Комплекс упражнений технологии *В.Ф. Базарного*:[1]**

* сделать глубокий вдох, затем, наклонясь вперед к крышке парты, выдох (5 раз);
* крепко зажмурить глаза, потом резко открыть (4-5 раз);
* руки на пояс, поворачивая попеременно голову в стороны, смотреть попеременно на правый, левый локоть (4-5 раз);
* смотреть сначала на доску, затем на кончик пальца перед собой (5-6 раз);
* руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать, глаза следят за пальцами (5-6 раз);
* держа указательный палец перед собой, проводить рукой слева направо («маятник») (4-5 раз).

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

**Список использованной литературы**

***Книга:***

1. Базарный,В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. - Москва: АРКТИ, 2005. - 176с.
2. Коваленко,В.Н. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - Москва: ВАКО, 2004. - 296 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. - Москва: АРКТИ, 2005. - 320 с.