**Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

*Палкуш Анжела Ивановна*

*Учитель начальных классов*

*МБОУ «Семринская НОШ»*

*Ленинградская область, Гатчинский р-он, п. Семрино*

**Введение**

В последнее время в нашей школе увеличивается количество часто болеющих детей, детей с неправильной осанкой и ослабленным зрением. Почему это происходит? Ответ прост. На это влияет образ жизни современного ребёнка. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогают сотовые телефоны и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2-3 часов играя на сотовом телефоне. А в выходные и каникулярное время практически целый день. По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на “4” и “5”, проводит за письменным столом дома не менее 2,5–3 часов. Это продолжительное время ребенка в неподвижности, усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны – это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте. В 6–7 лет ребёнок садится за школьную парту и нагрузки на его неокрепший организм возрастают. Чего стоит, например, просидеть целый урок, да не один, а 3 или 4 и при этом не отвлекаться. Дети очень устают, слабеет зрение, болит позвоночник и без того неважное здоровье ухудшается ещё больше. Поэтому одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, и каждый учитель должен создать на уроке условия, которые позволят не только успешно усваивать учебный материал, но и сохранят и улучшат здоровье учеников.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

**Сущность здоровьесберегающих технологий**

Начало формы

Конец формы

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

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.

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

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

**Элементы здоровьесбережения на уроках**

**Цель** здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

**Основными задачами** здоровьесбережения являются:

1) формирование потребностей учащихся в сохранении и укреплении своего здоровья;

2) создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды;

3) информационное обеспечение процесса здоровьесбережения;

4) применение в учебно – воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий.

На что следует обращать внимание при рациональном процессе обучения с позиции критериев здоровьесбережения (по материалам книги Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе»):

-   Гигиенические условия в классе (кабинете);

чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.

Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

-   Число видов учебной деятельности, используемых учителем;

Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем  необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- опрос учащихся,- письмо,- чтение,- слушание,- рассказ,- рассматривание наглядных пособий,- ответы на вопросы,- решение примеров, задач,

- практические занятия и т. д.

- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;

Ориентировочная норма: 7-10 минут.

- Число использованных учителем видов преподавания;

(словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др.)

- Чередование видов преподавания;

не позже чем через 10-15 минут.

- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);

- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и

взаимооценки) и др.

Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;

Для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам,  т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;

Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;

интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

 Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

 Преобладающее выражение лица учителя;

урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

-  улыбок,

-  уместных остроумных шуток,

-  использования поговорок,

-  афоризмов с комментариями,

-  музыкальных минуток и т.д.

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,

 учитель мог прокомментировать задание на дом,

 попрощаться со школьниками.

**Заключение**

Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А для ребенка 6-17 лет такой средой является, прежде всего, школа, где он проводит до 70% своего времени. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье. Основной организационной формой образовательного процесса остаётся урок. И только в том случае, если здоровьесберегающим станет каждый урок, можно говорить о целенаправленном и последовательном применении в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.     Использование данных технологий повышает у учащихся интерес к изучению предметов, развивает внимание, память, оптимизирует процесс обучения.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

|  |
| --- |
|  |

**Список литературы**

1.*Веротурова Т.В.* Современный урок в современной школе. 2012

2. *Богоявленская А.Е.* Современный урок: организация, проведение, анализ Учеб. пособие для средних специальных учебных заведений. -Тверь, 2002

3. *Дусавицкий А. К.* Урок в начальной школе. - М.: «Вита-Пресс» 2011

4. *Смирнов Н.К.*Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.М.: АРКТИ, 2005