**Здоровьесберегающие технологии на уроках начальной школы в условиях реализация ФГОС НОО**

Здоровье ребенка, его успешная социальная адаптация, нормальный рост и гармоничное развитие во многом определяются средой, в которой он живет.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Школьная пора один из самых лучших моментов в жизни человека, но существуют школьные факторы, которые влияют в разно степени на здоровье школьника:

1. Стрессовая педагогическая тактика.

2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5. Провалы в существующей системе физического воспитания.

6. Интенсификация учебного процесса.

7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.

9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

По данным НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации выявлено, что если учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к 10-11 классу достигают 80-85%. Исходя из этих результатов, перед школой в настоящее время остро прослеживается проблема сохранения и коррекция здоровья младших школьников. (4, с. 147)

Для решения обозначенной проблемы, Министерство образование РФ составили закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрана здоровья обучающихся, какие условия должна создать образовательная организация в своей деятельности, а также условия для образования детей-инвалидов и обучающихся, которым необходимо длительное лечение. (3, с. 184)

Здоровьесбережение реализуется через использование здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – это система мер по укреплению и сохранению здоровья детей, в которой учтены главнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на состояние здоровья. (5, с. 62)

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 педагогами. (2, с. 474)

Нельзя забывать о психолого-педагогическом просвещении родителей школьников, так как они являются, порой, центром движущей силы, которая развивает и движет здоровье учащихся.

Главным номативно-правовым актом, регламентирующим деятельность образовательного учреждения является «Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"". Данный документ поможет организовать работу учеников в классе, в соответствии с нормами и требованиями, сохраняющими здоровье учащихся при организации учебного процесса.

**Таблица 1. Нормы проветривания**



Изучив СанПиН 2.4.2.2821-10 учитель сможет без труда организовать обучения учащихся, сохраняя их здоровье.

Самым мощным инструментов воздействия на здоровья учащихся является образовательный процесс – урок. Эффективность усвоения знаний учащихся на каждом этапе урока разная, поэтому учитель должен грамотно распределить время и нагрузку. (7,с. 220)

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

1) 5–25-я минута – 80%; (Актуализация знаний, целепологание, работа по теме урока).

2) 25–35-я минута – 60–40%; (Закрепление, коррекция знаний)

3) 35–40-я минута – 10%. (Подведение итогов урока, рефлексия, объяснение домашнего задания). (1, с. 480)

Применяя технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников, учитель должен учитывать, не только уровень нагрузки, но и психофизические особенности учащихся.

Но даже реализуя процесс обучения, в полном соответствии с вышеуказанными правилами, у учащихся наступает утомление.

Утомление – возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей.

Для предотвращение этого процесса необходимо использовать смену деятельность, а так же, первостепенно – утреннюю зарядку и физминутки.

Начало учебного дня в начальных классах необходимо начинать с зарядки.

**Упражнения для улучшения осанки.**

и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

ходьба с правильной осанкой;

ходьба с высоко поднятыми руками;

ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

лёгкий бег на носках.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

и.п. - стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться  и.п.(4-5 раз);

и.п. - стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз) и многие другие упражнения.

**Особый интерес представляют физминутки.**

Мы дружно трудились,  немного устали.

Быстро все сразу за партами встали.

Руки поднимем, потом разведём

И очень глубоко всей грудью вздохнём.

\* \* \*

Ветер тихо клён качает

Вправо, влево наклоняет

Раз наклон, два наклон

Зашумел листвою клён.

                                      \* \* \*

Все ребята повернулись,

Все ребята потянулись,

А потом они присели

И за парту тихо сели.

                                    \* \* \*

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди

Встали пальчики – ура

В школу нам идти пора.

                                 \* \* \*

Этот пальчик – бабка, этот пальчик – дедка,

Этот пальчик – папа, этот пальчик – мама

А вот это я – малыш. (хлопки)

\*\*\*

Кот Антипка жил у нас,

Он вставал с лежанки в час,

В 2 на кухне крал сосиски,

В 3 сметану ел из миски,

Он в 4 умывался,

В 5 по коврику катался,

В 6 тащил сельдей из кадки,

В 7 играл с мышами в прятки,

В 8 хитро щурил глазки,

В 9 ел и слушал сказки,

В 10 шёл к лежанке спать,

Потому что в час вставать.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, проблемно-диалогического обучения, игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, технология деятельностного метода.

Выше перечисленные технологии предполагают использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Использование разнообразных психолого-педагогических технологий, используемых на уроках педагогами позволяют решить одну из центральных задач обучения – сохранение и укрепление здоровья школьников.

**Список литературы**

Бабанский Ю.К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – 1982. – 480 с.

Кукушин В.С. Теория и методика обучения / В.С. Кукушин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.

Орехова В.А. Педагогика в вопросах и ответах: Учебн. пособие. – М.: Кнорус, 2006. – С. 147.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.

Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии / Е.В. Советова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 285 с.

Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г.И. Щукина. – М.: Просвещение. – 220 с.

Опубликовано 13.07.19 в 09:44 в группе [«УРОК.РФ: группа для участников конкурсов»](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/groups/471)