**Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе- Нуртдинова А.М.**

В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья школьников. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Для того чтобы сохранить здоровье ребенка, я пользуюсь следующими правилами, принципами, методами на уроках в начальной школе, которые написаны ниже.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькина, — это:

условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения включают компоненты:

1) оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения;

2) оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок;

3) обучение в малых группах;

4) использование наглядности;

5) сочетание различных форм предоставления информации;

6) создание эмоционально благоприятной атмосферы;

7) формирование мотивации к учебе;

8) культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Здоровьесберегающей технологией в образовательном процессе предполагают организацию обучения через:

- разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, а также целей и задач урока;

- создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты;

- знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени сложности;

- знание об уровнях работоспособности обучающихся в течение рабочего дня;

- планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения в зависимости от места урока в сетке расписания;

- распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

В здоровьесберегающих технологиях применяют такие методы как:

-фронтальный;

-групповой;

-практический;

-познавательная игра;

-ситуационный метод;

-игровой метод;

-соревновательный;

-активные методы обучения.

В здоровьесберегающих технологиях применяют следующие приёмы:

-защитно-профилактические;

-компенсаторно-нейтрализующие;

-стимулирующие;

-информационно-обучающие.

Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности в школе зависит от методологических и методических подходов и строится на принципах:

 -комплексность;

-системность;

-целостность;

-динамичность (повторяемость);

-репрезентативность;

-методическое единство.

Комплексность подразумевает единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности ученика. Системность означает анализ не только самих по себе качественных и количественных показателей деятельности образовательного учреждения, но также (причем в первую очередь) взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Целостность — необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное (два раза в год — осенью и весной; в течение ряда лет) обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов обучающихся, конкретных учеников.

Репрезентативность (представленность) обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно больших контингентов обучающихся.

Методическое единство — непременное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования, в разных регионах, в различных учреждениях образования.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Список литературы

Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса [Текст] / Ш. А. Амонашвили. — М.: Просвещение, 1990.

Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. — М.: Просвещение, 1971.

Борисова, И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / И. П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84-92.

Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г. К. Селевко. — М.: Просвещение, 1998.

Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. — М.: АПКиПРО, 2002.