**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

В системе образования России на современном этапе происходят сложные и неоднозначные процессы обновления. Наряду с бесспорными, достижениями, связанными в первую очередь, с возможностью свободы выбора программ, технологий обучения особое внимание уделяется и вопросу здоровья школьников. Здоровье школьников, в соответствии с Федеральным законом *«Об образовании в Российской Федерации»*, относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

К сожалению, за последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, поступающих в школу. Увеличилось количество детей с хронической патологией, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось. Моя многолетняя практика показывает, что интенсивность учебного труда обучающихся в последнее время достаточно высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма младших школьников.

Поэтому современная начальная школа ставит задачу сохранения и укрепления здоровья школьников на первое место. И это не просто дань моде, это твердое убеждение учителей начальных классов, которые сталкиваются с проблемами физического, эмоционального, социального здоровья детей, переступающих школьный порог. В младшем школьном возрасте детям свойственна большая ранимость, повышенная чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Поэтому перед каждым учителем возникают вопросы – как достичь оптимального сочетания образовательного и оздоровительного компонентов учебной деятельности и сделать так, чтобы учебные предметы оказывали на детей целостное воздействие, стимулируя их познавательную активность, т. е. педагогу в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – решать задачи здоровьесбережения.

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит:  
• на 50% - от образа жизни;  
• на 25% - от состояния окружающей среды;  
• на 15% - от наследственной программы;  
• на 10% - от возможностей медицины.  
 А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

Я работаю в начальной школе уже давно и, проанализировав показатели здоровья моих учеников, могу подтвердить выше сказанное. Таким образом, перед нами стоит важная задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Учитывая сказанное, в своей работе я совместно со своими коллегами придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса, так как с состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.

Каждый рабочий день в классе начинаем с гимнастики, которая длится около пяти минут.  
Для гимнастики глаз имеются презентации для ребят. Для расслабления частей тела тоже есть интересные анимационные презентации.   
Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока.   
Также в нашей школе созданы необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка: имеется хорошо оборудованная комната психологической разгрузки, медицинский кабинет, два спортивных зала, которые оснащены спортивным инвентарем (мячи, обручи, скалки, лыжи, тренажеры), спортивная площадка, в зимнее время – каток.

Сохранению здоровья учащихся способствует и наличие экологического пространства в школе и кабинетах, которое подразумевает: проветривание, озеленение фойе и классных комнат, освещение помещений.

Родители – наши первые заинтересованные помощники.

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Родители становятся участниками классных часов, уроков здоровья, спортивных мероприятий, походов, турслетов, экскурсий в природу, что помогает формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Проживая в сельской местности, мы имеем богатую возможность чаще бывать на природе, общаться с ней и получать от этого не только удовольствие, но и пользу своему здоровью.

Здоровый образ жизни – это и правильное питание. В нашем учреждении современная, хорошо оснащенная технологическим оборудованием столовая. Питание в школе четко сбалансировано, младшие школьники получают бесплатное молоко.

Состояние освещенности и температурный режим в здании регулярно контролируются, Рекомендации по рациональной организации рабочего дня учитываются при составлении расписания уроков. Широко применяется в этой области и активизация позиции школьника: дети регулярно принимают участие в уборке и озеленении помещений.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. Этот подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Следовательно, только комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим. Только так можно решить не только задачи защиты здоровья детей и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья учащихся. Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые мной и моими коллегами в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное сохраняет здоровье наших детей.