**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

В Конвенции о правах ребёнка подчёркивается, что современное образование должно стать здоровьеберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребёнком общего среднего образования. Здоровье ребёнка, его социально – психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для ребёнка 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 ребёнка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования позволяют распределять школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся: стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным, функциональным возможностям школьников; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания; интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создаёт у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создаётся и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей. Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой – либо одной причины (сложности материала или психологической напряжённости), а определённым сочетанием, совокупностью различных факторов. В учебном процессе элементы новых педагогических технологий, успешно сочетая старые традиционные методы и формы занятий с современными. Умственная деятельность всегда ведёт к усталости и падению работоспособности. А это влияет на качество усвоения изучаемого материала и вообще на способность воспринимать, какую – либо информацию. Но если работа разнообразная и интересная, то и усталость не ощущается. Ни для кого, ни секрет, что ключевой проблемой любого обучения является проблема удержания внимания учащихся. Применение всех технологий только тогда не будет приносить ущерб ребёнку, если сам учитель подготовлен для работы в режиме развивающей системы. Используя следующие формы работы можно реализовать здоровьесозидающие технологий: занятия с использованием профилактических методик, занятия с чередованием высокой и низкой двигательной и умственной активности. Необходимо включать в уроки приёмы здоровьесозидающих образовательных технологий: физкультминутки; пальчиковую, оздоровительную, дыхательную и другие гимнастики. Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идёт бурный рост и становление организма ребёнка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. При построении уроков можно использовать в работе рекомендации, приёмы, технологии, которые связаны со здоровьесозидающей технологией:

1.Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха; рациональность освещения класса и доски; наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей). 2.Норма видов учебной деятельности (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий. 3.Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности 7-10 минут. 4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трёх. 5.На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. 6.На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. 7.Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого. 8.В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. 9.Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. 10.Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение. Использование таких несложных приёмов на каждом уроке приносит положительные плоды. Необходимо заботиться о здоровье детей, включать физкультминутки и динамические паузы, следить за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещённостью, что прямо влияет на здоровье учеников. Следует приучать своих учеников к здоровому образу жизни и быть для них ярким примером.