**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: как внедрять**

*Вероятно, трудно спорить с тем, что здоровьесбережение должно быть одной из приоритетных задач в любой сфере деятельности. А здоровьесберегающие технологии необходимо внедрять повсеместно, особенно в начальной школе. Ведь как много знаний не получил бы ученик, он не сможет построить счастливое будущее, страдая от различных заболеваний.*

Что говорит ГОСО

Один из важнейших приоритетов ГОСО – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Причем внимание направлено не только на физическое здоровье учащихся. Важно, чтобы учитель стремился создавать благоприятную эмоциональную атмосферу на уроках, заботился о психологическом комфорте учащихся. Нормы ГОСО основываются на том, что здоровье школьника состоит из многих факторов. Важно и физическое развитие, и социальный фактор, и психическое равновесие, и нравственная составляющая. Такой многоуровневый подход стремится к максимальному сохранению здоровья каждого ученика.

**Рекомендуются следующие действия для внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе:**

1. Определить, какие в данной школе существуют проблемы, препятствующие здоровьесбережению.
2. Составить план решения этих проблем и создания максимально безопасной и комфортной среды для обучения.
3. Помочь педагогам и работникам школы осознать ответственность за здоровье учеников.
4. Обучить педагогический состав и школьников, как правильно применять здоровьесберегающие технологии.
5. Начать внедрять знания в повседневную школьную жизнь. При этом важно, чтобы учителя, ученики, родители, медицинские работники действовали сообща и взаимодействовали друг с другом

**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе предполагают следующие принципы:**

1. Необходимо все части образовательного процесса оценивать с точки зрения влияния на здоровье детей и педагогов. Причем важно не только физическое, но и психоэмоциональное здоровье.
2. Акцент на здоровье учащихся нужно делать не периодически, а систематически: уделять здоровьесберегающим технологиям внимание каждый день и на каждом занятии.
3. Все педагоги должны взаимодействовать между собой в создании здоровой среды, чтобы непрерывная работа продолжалась на всех уроках.
4. Применяемые технологии должны соответствовать возрасту учеников.
5. Учителям и родителям рекомендуется как можно реже использовать порицания, наказания, запреты, резкие акценты на минусах в работе и поведении. Доказано, что это нарушает психологическое здоровье учащихся. В то же время поощрение, подчеркивание положительных аспектов и малейших успехов детей создают благоприятную атмосферу, психоэмоциональную гармонию.
6. Поиск активных методов организации учебного процесса. Учащиеся сильно утомляются от однообразной механической работы. Это чревато хроническим стрессом и гиподинамией. Современный подход предполагает постоянную смену видов работы, деятельностный метод обучения, создание атмосферы, где ученик будет чувствовать себя свободнее.
7. Свою долю ответственности за здоровье учеников должен осознавать и нести КАЖДЫЙ работник школы.
8. **Очень важно создать благоприятные условия для детей в кабинете.**

Я всегда слежу за температурой воздуха в классе – она должна быть 20-22 градуса. Помимо этого я лично контролирую, чтобы влажная уборка проводилась как можно чаще и нигде не было пыли.

Во время ремонта для стен и парт я выбираю только бежевые и бледно-зеленые оттенки, так как они самые благоприятные для глаз и эмоционального настроя.

Хорошо, когда в школах есть игровые комнаты. Но если нет, в начальной школе просто необходимы игровые уголки. У меня в кабинете есть массажные резиновые коврики, по которым дети могут ходить босиком.

1. **Каждый учитель должен заботиться о профилактике заболеваний**

Если в школе начинается волна простудных заболеваний, мы берем у медиков бактерицидную лампу и периодически включаем ее в классе.

Я считаю, что очень важен модуль “Охрана здоровья” в рамках курса окружающего мира. Мы говорим с детьми о закаливании, правильном питании. Я провожу также практические занятия, где дети тренируются  в оказании первой помощи, – им это очень интересно.

Если среди родителей есть медицинские работники, я планирую вместе с ними интересные теоретически-практические занятия.

1. **Физкультминутка - это важно!**

Я провожу не только общие физкультминутки, но и добавляю отдельные комплексы для рук и для глаз. Очень эффективна дыхательная гимнастика Стрельниковой – она предотвращает многие хронические заболевания.

1. **Больше свежего воздуха**

Выделяйте время, чтобы можно было погулять с детьми на улице, поиграть на свежем воздухе. Я считаю, не стоит ими пренебрегать. Также я вожу детей на кружки вне школы. По дороге ребята тоже могут отдохнуть и развеяться, а смена обстановки активизирует их внимание.

1. **Обеспечьте детям психологическую разгрузку**

В наш класс систематически приходит психолог. Помимо диагностики состояния каждого ученика и общей атмосферы в классе, она проводит упражнения на релаксацию, активизацию внимания, снятие стресса и т. д.

Есть также специальные игры и игрушки, которые могут помочь учителю в охране психологического здоровья учеников. Я часто использую наборы эмоций – это помогает детям разобраться в своих чувствах. Также хороши игрушки, дающие тактильные ощущения.

Музыкальные праздники, “веселые старты”, семейные викторины, выезды на турбазу, творческие занятия – все это также отличная разгрузка для учащихся, которой я максимально стараюсь разнообразить учебный процесс».

Хорошее самочувствие школьников – это задача администрации школы, работников, специальных служб, родителей. Но самая большая доля ответственности приходится на учителей. И если каждый педагог освоит приемы здоровьесберегающих технологий и будет применять их на своих уроках в начальной школе, то количество здоровых выпускников значительно увеличится