На сегодняшний день сохранения здоровья очень важная тема, особенно когда это касается детей. Как сказал древнегреческий филосов Сократ: « Здоровье- не всё, но всё без здоровья- ничто».

Здоровье детей–это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

При поступлений ребёнка в школу повышается нагрузка. Это влияет на детский организм. Со временем у детей появляются проблемы со здоровьем, а это отражается на учёбе. У них начинаются проблемы с усидчивостью, поведением, вниманием, запоминанием изученного материала. Чтобы ребёнок был умным и рассудительным у него должно быть крепкое здоровье.

В начальной школе для укрепления здоровья школьника используют здоровьесберегающие технологии. Они помогают решить важнейшие задачи- сохранить здоровье ребёнка, приучают к активной здоровой жизни. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями следует понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе способствует сохранению и улучшению здоровья обучающихся. здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

Почему и для чего? — однозначное и строгое определение целей обучения,

Что? — отбор и структура содержания,

Как? — оптимальная организация учебного процесса,

С помощью чего? — методы, приемы и средства обучения,

Кто? — реальный уровень квалификации учителя.

Так ли это? — объективные методы оценки результатов обучения.

К основным проблемам здоровья учащихся, относятся:

1. Здоровье и адаптация.
2. Гигиенические условия обучения.
3. Питание.
4. Профилактика школьных болезней.
5. Влияние компьютеров на здоровье школьника.

Вопросы обучения здоровью выделяют в отдельную область- педагогику здоровья. Решение проблемы начинается с учителей школы по вопросам здоровья и здоровьесберегающих технологий, направленные на сохранение здоровья детей.

Цель здоровьесберегающей технологий –обеспечить ученику школы высокий уровень здоровья, дать ему необходимый багаж знаний, умений и навыков.

Для усвоения учебного материала детям необходима умственная работоспособность, поэтому здоровьесберегающие технологии проводят на каждом уроке, каждый день. Все применяемые методы должны быть обоснованными, проверенными, чтобы не навредить здоровью ученика. Здоровый ученик с удовольствием выполняет все виды, деятельности, он весёлый, открыт в общений с друзьями и учителями. Стиль общения учителя с учениками влияет на состояние здоровья. Ученик, находясь в состояний душевного комфорта с удовольствием работает на уроке. Учитель начальных классов помогает каждому ребёнку осознать свои способности, способствует сохранению укреплению здоровья.

Вот несколько самых важных компонентов здорового образа жизни:

1. Ежедневная двигательная активность учащихся.
2. Ежеурочная физическая пауза.
3. Соблюдение правил личной гигиены.
4. Отказ от вредных привычек.
5. Поведение на улице, в школе.

Самой главной здоровьесберегающей технологией в школе является физминутки. Физкультминутки –кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности. На уроках дети любят движения, так как они способствуют смене деятельности. Они имеют возможность сменить привычную позу. Неотъемлемой частью работоспособности являются наклоны вправо влево, вращение головой, шеей. Двигательные упражнения способствуют улучшению снабжения организм кислородом.

Учитель может вести урок находясь в любой части класса. Для того,чтобы ученики поворачивались вслед за учителем, вращая головой, туловищем. Можно проводить следующие физминутки:

1.Танцевально- ритмические.

Движение под музыкой один из самых любимых методов технологий. Музыка поднимает настроение и создаёт положительный настрой на урок. Физминутки и подвижные игры помогают снять усталость.

2.Физкультурно-спортивные.

Этот метод представляет собой упражнении под счёт, где каждое упражнение рассчитано для определённой группы мышц.

3.Двигательно-речевые.

Здесь предлагают речевое сопровождение выполнения упражнений. Они развивают творческие способности, способствуют развитию интереса.

4.Зрительная гимнастика.

В начальных классах на уроках используют упражнения для укрепления мышц глаз и усиления зрения:

1.Взгляд направить влево, вправо, вверх, вниз, прямо.

2.Круговые движения глаз влево и вправо.

3.Смотреть на кончик пальца на расстояний 30 см от глаза.

4.Поднять глаза, опустить, отвести в стороны.

5.Зажмурить глаза на 5 секунд, открыть на 5 секунд. Повторить 5 раз. Задача минуток здоровья –снятие усталости, обретение спокойствия, укрепление позвоночника, укрепление стоп, кистей рук, профилактика близорукости, формирование красивой осанки, снятие застойных явлений, вызываемых долгим сидением за партой, повышение умственной работоспособности.

Широко использую в практике нестандартные уроки:

уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования.

В процессе обучения в начальных классах проводят: зарядки, прогулки, игры на свежем воздухе и игры на уроках. Игровая технология на уроках в начальных классах способствует формированию интереса к учению. На каждом уроке, кроме контрольных работ, всегда найдётся место для игры. В начальных классах можно урок начать с игры. Дети с большим интересом и вниманием воспримут материал. Особое место учитель отводит мультимедийным презентациям. С помощью слайдов демонстрирует тему урока. На многих уроках презентация просто необходима. Урок становится увлекательным, запоминающимся. Повышается познавательная активность учащихся, когда на уроках присутствует компьютер. Процесс становится творческим, интересным. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.Урок со здоровьесберегающими технологиями в начальных классах характеризуется комфортной атмосферой. В этом учителю помогают улыбка и юмор. Урок можно включить небольшие шутки, поговорки, весёлые иллюстрации. Они дают возможность снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми силами взяться за трудное дело учения. Также считаются важным соблюдения гигиенических условий. В классе должна быть комфортная температура, воздух должен быть свежим. Учебный кабинет должен иметь достаточный уровень освещения. Дети должны сидеть удобно. Столовая в школе должна соответствовать требованиям СанПин. На сколько качественно и правильно организованно питание школьника. Зависит его здоровье, настроение. Целенаправленная работа по технологиям сохранить состояние здоровья ребёнка на том уровне с которым он пришёл в школу. Использование здоровьесберегающих технологией в школе позволяет учащимся успешно адаптироваться в образовательных учреждениях, раскрыть свои творческие способности. Успешность реализации здоровьесберегающих технологии зависит не только от учителей, но и от родителей. Очень важен режим дня не только в школе, но и дома. Здоровье своего ребёнка важно для любого родителя, и поэтому сотрудничества школы и родителей на этой основе гораздо более необходима.

Школа способна заботиться о здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе- это система, которая помогает сохранить детское здоровье. Такие технологии ведут к улучшению психологического климата в детском коллективе.

**Список литературы.**

2. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996

3.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

9.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006.- 320с.

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

11.Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.