**Здоровьесбережение младших школьников в рамках реализации ФГОС**

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Ж.Ж. Руссо

Проблема сохранения здоровья у детей – одна из важнейших в образовательном процессе. Актуальность этой проблемы особенно остро чувствуется в условиях современной жизни нашего общества, вставшего на путь социально – экономических преобразований. В условиях внедрения в образование нового Федерального государственного стандарта школа должна обеспечить ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Это связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли – «ученик». Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не отсутствие болезней. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Обеспечение комфортности, создание положительного эмоционально – психологического климата и повышение интереса к изучаемым предметам считаю одним из главных направлений здоровьесбережения, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений функционирования ряда систем организма.

В своей педагогической деятельности часто использую нетрадиционные формы – урок – викторина, урок – соревнование, урок – путешествие, уроки – экскурсии, уроки с групповыми формами работы. Необычность уроков активизирует учащихся к познанию, воспитывает любовь к окружающему, благотворно воздействует на состояние физического и психического здоровья школьника.

В связи с разными способностями обучающихся в моём классе имеется необходимость в дифференциации и индивидуализации учебного процесса.

По данным исследований низкий уровень работоспособности обнаруживается примерно у 20% младших школьников, поэтому они попадают в разряд неуспевающих. Это вызывает состояние ущербности, чреватое неврологическими явлениями. Но ущемлёнными себя в классе никто не должен чувствовать. Стараюсь создать ситуацию успешности для каждого ученика. Поэтому на своих уроках я организовываю дифференцированную работу: (разработка разноуровневых заданий, задания на выбор, творческие проекты), учу детей самоконтролю и самооценке, способной поддержать уверенность в себе.

В рамках ФГОС улучшилась оснащенность кабинетов техническими средствами обучения: компьютеры, интерактивная доска, цифровой микроскоп, система мониторинга. При использовании этих средств процесс обучения стал более интересным, а значит менее скучным и утомительным. Здесь главное строго соблюдать все санитарно-гигиенические требования к использованию ТСО.

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом – это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Эта проблема решается путем проведения уроков физкультуры. В первом классе кроме трех уроков физкультуры проводятся две динамические паузы. На этих занятиях прививаю интерес к прогулкам, природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях. Физкультминутка – неотъемлемая составляющая каждого урока. С помощью своих учеников создала видеоролик с физкультминутками. Для снижения напряжения кистей рук провожу пальчиковую гимнастику. Техникой для снятия зрительного напряжения владеет каждый первоклассник.

Систематически весной и осенью, когда иммунитет детей наиболее уязвим, дети принимают кислородные коктейли.

Невозможно научить детей здоровому образу жизни без воспитания уважительного отношения к своему здоровью. Больше возможностей для создания здоровьесберегающей среды дает внеурочная деятельность. В своем классе я реализую программу «Разговор о правильном питании». Цель этих занятий – формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Для проведения экскурсий, семейных праздников, дней здоровья привлекаю родителей. Дети с удовольствием участвуют в выставках рисунков, творческих работ, выпусках стенгазет о здоровом образе жизни.

Создание условий для обучения, воспитания и развития без вреда для здоровья – важная задача, которая ложится на плечи учителя. Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда будет создана такая среда возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно- нравственных, эстетических, физических компонентов.