**Всероссийская дистанционная педагогическая конференция**

**«Современные педагогические технологии»**

Статья: **Здоровьесберегающие технологии в современной педагогике**

Авторы: Сырбу Эльвира Рашитовна, воспитатель ГБОУ Бирская КШИ для обучающихся с ТНР

Давлетов Ильяс Мударисович, воспитатель ГБОУ Бирская КШИ для обучающихся с ТНР

Г. Бирск РБ

Здоровьесберегающие технологии относятся к числу современных образовательных технологий. Некоторые исследования утверждают, что около семидесяти пяти процентов заболеваний закладывается уже в детском возрасте.

Дети всё больше времени проводят у экранов компьютеров и телевизоров, не знают простейших правил гигиены зрения, пишут и читают при неправильном освещении – всё это приводит к нарушениям работы глаз. Современные школьники мало двигаются, от этого не развивается мышечный аппарат, мышцы становятся дряблыми и с трудом держат позвоночник, осанка искривляется. Длительное сидение за партой усугубляет положение. Педагогам важно организовать обучение таким образом, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье детей. Эту важнейшую задачу поможет решить применение здоровьесберегающих технологий. В начальной школе это особенно важно, так как у детей идёт активное развитие всех систем организма.

Педагог должен иметь возможность учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Для предотвращения утомления все виды учебной и физической нагрузки должны соотноситься с возрастными возможностями ребенка. Школа должна предоставить ребёнку возможность для движения. Чередование статичного напряжения от сидения за партой и рационально организованной подвижной деятельности.

**Существует несколько условий**, которые позволяют применять здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе:

-Соответствие учебного материала возрастным особенностям познавательной деятельности.

-Осуществление обучения на наиболее оптимальном уровне сложности.

-Использование разнообразных методов и форм обучения.

- Рациональное чередование двигательных и статических нагрузок.

-Осуществление индивидуального и дифференцированного подхода, возможность для детей работать самостоятельно и в малых группах.

-Разумное использование наглядности.

-Использование разнообразных форм подачи информации, включая современные информационно-коммуникативные технологии.

Возможности **мультимедийного проектора и интерактивной** доски поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.

 Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, надо продумывать число видов учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. (Это например,опрос учащихся, письмо, интерактивная доска,чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, небольшое видео,ответы на вопросы, решение задач. Норма 4-7 видов за урок.)

**Выделим основные условия:**

В первую очередь в классе должна быть комфортная температура, воздух должен быть свежим. Учебный кабинет необходимо оснастить достаточным уровнем освещения. Все эти требования содержатся в нормах СанПиН.

Во-вторых, дети должны удобно сидеть, сохраняя правильную осанку, и периодически менять позу, снимая статическое напряжение. Для этого педагоги обычно используют физминутки, пальчиковую, дыхательную, суставную и глазную гимнастику, а также элементы самомассажа. Такие оздоровительные моменты, регулярно включаемые в урок, дают хороший эффект.

В-третьих, на уроке нужно использовать несколько видов деятельности. Например, стоит чередовать опрос, решение примеров, работу с раздаточным материалом и так далее. На утомляемость школьников влияют продолжительность занятий одним видом деятельности и частота их сменяемости. Не должно быть длительной монотонной работы, но и мелькание одного за другим упражнений при очень частой смене упражнений может утомить ребёнка, поэтому рекомендуется найти оптимальное сочетание. Учитель должен чётко замечать тот миг, в который наступает утомление детей и снижается учебная активность, и сразу же принять меры для смены вида деятельности.

В-четвёртых, дети на уроке могут получать знания с помощью различных способов. Например, это может быть не только словесный рассказ учителя или рассматривание наглядных материалов (в том числе использование аудио- и видеопросмотра), но и самостоятельная работа. Кроме того, необходимо включать в урок практические методы. От чередования перечисленных элементов также зависит сохранение работоспособности школьников. Отдельным моментом является использование технических средств обучения. Они должны применяться в соответствии с указанными в санитарных требованиях продолжительностью и периодичностью. Учитель, подбирая материал для прослушивания или просмотра, продумывает и его цель, и дальнейшую работу. Например, просмотр обучающего фильма может вызвать обсуждение содержания, размышления по заданной теме, вопросы к детям и к учителю от обучающихся.

В-пятых, очень важен для сохранения работоспособности психологический климат. Урок со здоровьесберегающими технологиями в начальной школе характеризуется комфортной атмосферой, доброжелательностью во взаимоотношениях учителя и учеников, направленностью на сотрудничество. А также активностью и заинтересованностью в общении и совместной деятельности с одноклассниками. В этом учителю хорошо помогают улыбка и юмор. Включение в урок небольшой шутки, поговорки, весёлой иллюстрации или музыкальной минутки позволяет быстро и легко снять напряжение от утомительной монотонной деятельности, выполняя роль эмоциональной разрядки.

**Число видов учебной деятельности**, используемых учителем:опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, списывание, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. должно быть 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

**Средняя продолжительность и частота чередования различных видов** учебной деятельности - 7-10 минут.

**Число использованных учителем видов преподавания:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. - не менее 3 за урок.

Обычно в течение урока проводится 2-3 физкультминутки.

**Время** начала физкультминутки определяет учитель, наблюдая класс, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.

Детям нравятся физкультминутки в стихах или в виде игры.

Таким образом активное применение здоровьесберегающих технологий, является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии.

- <https://www.syl.ru/article/194451/new_zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole-po-fgos-ih-vidyi-i-realizatsiya>

-https://infourok.ru/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole

-https://multiurok.ru/files/iz-opyta-raboty-zdorov-iesbierieghaiushchiie-tiekh.html

-Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.-112с.  
  
-[shkolabuduschego.ru/shkola/zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole.html](http://shkolabuduschego.ru/shkola/shkolabuduschego.ru/shkola/zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole.html)