**УДК 371**

**Дорохина Л.Г.**

Учитель начальных классов, первая квалификационная категория

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чапаевская общеобразовательная школа»

(Россия, Республика Хакасия)

**Использование здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе**

**Аннотация**

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы с детства научим ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем в этом личным примером, будем организовывать их жизнь и учебный процесс так, чтобы происходило полная реализация личностного потенциала детей, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым.

**Ключевые слова:** здоровье, школа, ФГОС

Основная задача современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить знания, необходимые для дальнейшей жизни, включая знания о сохранении и укреплении собственного здоровья. Как построить учебный процесс, чтобы сохранить здоровье ребёнка? Для меня очевидно, что для решения этого вопроса необходимо использовать в учебном процессе здоровьесберегающие технологии. Считаю, что это не только дело каждого отдельного учителя, это должна быть планомерная система работы всего учебного заведения. Ведь сохранение здоровья детей зависит не только от наличия у них знаний о человеческом организме и факторах укрепляющих и разрушающих здоровье, но еще во многом от тех условий, в которых организуется учебный процесс. Имеется в виду и расписание занятий с соблюдением распределения физической нагрузки, и организация питания, и создание условий для соблюдения правил личной гигиены, и ещё от многих условий.

Наша школа является экспериментальной площадкой по реализации программы «Зоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса в условиях перехода на ФГОС». В рамках предусмотренной общей программы, каждый педагог имеет свои собственные подходы к реализации общей цели. Проблема сохранения здоровья проходит «красной нитью» через все формы работы с детьми.

Для профилактики переутомления на уроках регулярно проводятся во время урока физминутки и различные гимнастические упражнения для глаз, рук, для снятия утомления с мышц туловища и общеукрепляющие упражнения. Особенно младшие школьники любят физминутки со стишками. Для сохранения эмоционального здоровья большое значение имеет психологическая атмосфера на уроке. Отрицательные эмоции (тревожность, унынье, депрессия и.т.д) создают эмоциональное напряжение и сужают работу сознания. Настроение учителя, его эмоциональное состояние передаётся детям, поэтому , заходя в класс , учитель должен создать положительный эмоциональный климат.

Внеурочная деятельность также должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Я создала и реализую программу внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Подвижные игры». Спортивные мероприятия («Папа, мама,я – спортивная семья», «Весёлые старты», игра «Зарница») , дни здоровья, походы на природу с привлечением детей и их родителей стали в школе доброй традицией.

Результатом совместной деятельности с психологом и родителями является снижение утомляемости, повышение работоспособности, улучшение кратковременной памяти, внимания, психо-эмоционального состояния и отрицательного отношения к вредным привычкам.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы с детства научим ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем в этом личным примером, будем организовывать их жизнь и учебный процесс так, чтобы происходила полная реализация личностного потенциала детей, то можно надеяться. Что будущее поколение будет более здоровым и развитым и духовно и физически.

**Список литературы:**

1. Артемихина, Т. В. Программа воспитательной работы классного руководителя “Школа здоровья и радости” [Текст] / Т. В. Артемихина // Методист. - 2006. - № 3. - С. 36.

2. Бим-Бад Б. М. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] / Б. М. Бим-Бад, М. М. Безруких, В. А. Болотова, Л. С. Глебова и др. - М.: Большая Российская Энциклопедия, 2002. - 528 с.

3. Горн, Н. Г. Здоровьесберегающий компонент в структуре образовательного процесса начальной школы [Текст] / Н. Г. Горн // Учитель Кузбасса. - 2007. - № 1(4). - С. 59.

4. Казаковцева, Т. С. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях [Текст] / Т. С. Казаковцева, Т. Л. Косолапова // Начальная школа. - 2006. - № 4. - С. 68

Dorokhina Larisa Grigoryevna

Primary school theacher

The first qualification category

(Russia)

**Use of health-saving technologies in the educational process**

**Annotation**

**A healthy lifestyle is not yet in the first place main values of man in our society.**

**But if we learn from childhood to value, protect and strengthen our health, we will be a personal example in this case, we will organize their life and the educational process so that there was a full realization of the personal potential of children, then we can hope.**

**That the future generation will be more healthy and developed spiritually and physically.**

**АНКЕТА АВТОРОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Анкета авторов | Автор 1 | Автор 2 | Автор 3 |
| Фамилия, имя, отчество автора (полностью) | Дорохина Лариса Григорьевна |  |  |
| Город | Абакан |  |  |
| Место работы или учебы (полностью) | МБОУ «Чапаевская основная общеобразовательная школа» |  |  |
| Должность или курс с указанием кафедры или подразделения | Учитель начальных классов |  |  |
| Ученная степень, ученное звание (при наличии) | нет |  |  |
| Нужен ли сертификат о публикации | **да** |  |  |
| E-mail | Dorohina\_larisa@rambler.ru |  |  |
| Контактный телефон | нет |  |  |