**«Создание здорьесберегающей среды на уроках в начальной школе»**

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», которая включает как урочную, так и внеурочную деятельность.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Важнейшим условием деятельности учителя начальных классов является обязательное применение на уроках здоровьесберегающих технологий.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

Принципы здоровьесбережения:

- «Не навреди!».

- Успех порождает успех.

- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.

- Непрерывность и преемственность.

- Соответствие содержания и организации обучения возрастным

особенностям учащихся.

- Комплексный, междисциплинарный подход.

- Активность.

- Ответственность за свое здоровье.

Здоровьесберегающий подход необходим на всех этапах урока, поскольку предусматривает чёткое чередование видов деятельности. В уроки, внеклассные мероприятия по предмету можно включать гимнастику, гимнастику для слуха, танцевально-ритмические паузы (под музыку), физкультминутки, двигательно-речевые упражнения, точечный массаж и самомассаж, оздоровительные игры на переменах, упражнения на релаксацию.

Условия здоровьесбережения на уроке.

1.Соблюдение этапов урока.

2.Использование методов групповой работы.

3.Использование интерактивных методов.

4.Создание положительной психологической атмосферы.

5.Физкультурные занятия, физкультминутки, утренняя гимнастика.

6.Выполнение требований СанПиНов, режима дня.

7.Линостно-ориентированный подход к детям.

8. Дозировка объёма учебного материала.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности младших школьников является возможность выполнения от 6000 до 48000 движений ежесуточно. Интересно, что для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей.

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.

- Упражнения должны быть разнообразны.

- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления.

- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

В начальной школе работа может строиться по следующим направлениям: профилактика утомляемости школьников, охраны зрения, опорно-двигательного аппарата; работа с учащимися и их родителями по формированию здорового образа жизни; проведение «дней здоровья»; спортивные мероприятия.

Необходимо помнить, что основы здорового образа жизни закладываются в семье. Главное, чтобы пример семьи был позитивным. Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ ЗОЖ, о воспитании и физическом и духовном становлении, об ответственности за формировании жизненной позиции детей. Призывать почаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать интересы, стремления и хобби. Для этого необходимы семейные праздники, совместные походы, соревнования.