**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе в условиях реализации ФГОС**

Маласагаева Эржена Эрдыниевна  
учитель начальных классов

*«Лучший способ сделать ребёнка хорошим –*

*это сделать его здоровым».  
Оскар Уайльд*

Здоровье является ключевой ценностью для каждого человека и общества в целом. К сожалению, в последние годы наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению здоровья школьников. Помимо социальных и экологических причин, негативное влияние оказывает и сама образовательная система. По данным исследований, до 30% первоклассников приходят в школу с теми или иными нарушениями здоровья, а за годы обучения количество здоровых детей сокращается в несколько раз. Растёт число учащихся с близорукостью, нервно-психическими расстройствами и нарушениями осанки.

В этой связи перед педагогами стоит важная задача: не только давать знания, но и сохранять, укреплять здоровье учеников, особенно в условиях раннего начала систематического обучения и высокой интенсивности учебного процесса.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) было введено Н.К. Смирновым, который определил их как комплекс форм и методов организации обучения, не наносящих ущерба здоровью участников образовательного процесса.

На мой взгляд, ЗОТ — это продуманная система работы, которая:

· обеспечивает благоприятные условия обучения;  
· учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей;  
· рационально организует учебный процесс;  
· включает достаточный объём двигательной активности.

Основная цель ЗОТ — сохранение и укрепление здоровья учащихся. Среди ключевых задач можно выделить:

· снижение заболеваемости;  
· поддержание высокой работоспособности на уроках;  
· формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни;  
· организация спортивно-оздоровительной работы.

Принципы и классификация здоровьесберегающих технологий

**Основные принципы, сформулированные Н.К. Смирновым, включают:**

· «Не навреди»;  
· приоритет здоровья учителя и ученика;  
· непрерывность и системность работы;  
· учёт возрастных особенностей;  
· акцент на успехе и положительной мотивации;  
· воспитание ответственности за своё здоровье.

**Здоровьесберегающие технологии можно классифицировать следующим образом:**

1. Обеспечение гигиенически оптимальных условий обучения.  
2. Обучение здоровому образу жизни.  
3. Психолого-педагогические технологии, применяемые на уроках и во внеурочное время.  
4. Коррекционные технологии.

**Практическое применение ЗОТ в начальной школе**

В своей работе я активно использую разнообразные здоровьесберегающие методы, которые легко интегрируются в учебный процесс в соответствии с требованиями ФГОС. Вот некоторые из них:

1. Физкультминутки — кратковременные паузы для снятия усталости, включающие дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, лёгкие физические нагрузки.  
2. Пальчиковая гимнастика — особенно полезна на уроках письма для развития моторики и расслабления кистей.  
3. Смена видов деятельности — чередование устной, письменной, игровой и творческой работы для поддержания интереса и снижения утомляемости.  
4. Релаксация — использование спокойной музыки, аудиозаписей природы, элементов аутотренинга для снятия напряжения.  
5. Игровые технологии — дидактические, ролевые и подвижные игры, которые не только развивают, но и эмоционально разряжают обстановку.  
6. Работа с осанкой — контроль за правильным положением тела во время занятий.  
7. Создание благоприятного психологического климата — поддержка, тактичное общение, внимание к эмоциональному состоянию детей.  
8. Включение тем здоровья в уроки — использование текстов, задач и примеров, связанных с ЗОЖ, на различных предметах.  
9. Сотрудничество с родителями — информирование, совместные мероприятия, консультации по вопросам здоровья.

Особое значение в рамках ФГОС приобретает комплексный подход к здоровью, включающий не только физический, но и психический, эмоциональный и социальный аспекты. Важно создавать в школе среду, способствующую гармоничному развитию личности.

**Заключение**

Опыт показывает, что системное применение здоровьесберегающих технологий позволяет не только снизить уровень заболеваемости, но и повысить мотивацию учащихся, раскрыть их творческий потенциал и улучшить психологический климат в классе. Использование игр, двигательных пауз, релаксации и других методов делает обучение более радостным и естественным для ребёнка.

Таким образом, современный учитель начальных классов должен не только обучать, но и заботиться о здоровье своих учеников, используя для этого все доступные педагогические средства.

**Литература**

1. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М.: АПК и ПРО, 2002.  
2. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1–4 классы». М.: Вако, 2005.  
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: Сфера, 2010.  
4. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии». Ростов н/Д: Феникс, 2007.