**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО.**

И.В. Малахова

О.Г.Бронникова

учителя начальных классов,

*МАОУ гимназии №24 г. Ставрополя*

 «Чтобы сделать ребёнка умным

 и рассудительным, сделайте его

 крепким и здоровым».

 Ж.- Ж. Руссо.

 Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. А.В. Сухомлинский отмечал, что забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. А в последнее время всё очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признаётся и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей младшего школьного возраста большого умственного и нервно – психического напряжения.

 Здоровье ребёнка, его социально – психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для ребёнка этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, поступающих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. [5:с.35] Это обусловлено рядом факторов. Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т. п.). Фактическая учебная школьная нагрузка, особенно в лицеях и гимназиях. Другой вариант интенсификация учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объёма материала. Каждому, кто знаком с системой начального обучения и существующими программами, как традиционной, так и развивающими, понятно, что содержание и объём учебного материала ни в одной, не в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Частое следствие интенсификации – возникновение у обучающихся состояний усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создаёт предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психологических и других заболеваний. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребёнка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И учителя должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В. А. Сухомлинского: « Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе являются плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание». В современных условиях модернизации образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

 Все - родители, врачи, педагоги – хотят, чтобы дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей, сегодня как никогда актуальна. В своих работах В. Сухомлинский писал: « Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это самый важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовное здоровье, мировоззрение, умственное развитие, крепость знаний, вера в свои силы». [6:с.52]

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровьесберегающие образовательные технологии – организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников. Поэтому каждый учитель ставит перед собой цель – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять эти знания в повседневной жизни. В своей работе учителя должны придерживаться следующих принципов:

– учет индивидуальных, возрастных и физических особенностей ребёнка;

– учёт медицинских показателей;

– соблюдение санитарных норм в кабинетах (маркировка в соответствии с ростом и возрастом, освещение, оформление, проветривание, гигиена);

– соблюдение охранительного режима во время урока (смена форм деятельности во время урока, рациональная организация учебной деятельности, физкультминутки, динамические паузы, осанка детей, и т.д.);

– введение в уроки здоровьесберегающих элементов с помощью разнообразных форм, методов и средств обучения. [10:с.15]

 Таким образом, введение стандарта второго поколения во многом изменило школьную жизнь ребенка. Речь идет о новых формах организации обучения, новых образовательных технологиях, новой открытой информационно-образовательной среде, далеко выходящей за границы гимназии. Конечно, это очень серьезная и ответственная работа, в ходе которой могут возникают трудности и проблемы.

Переход на Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения предполагает создание динамичной информационно-образовательной среды учебного заведения. Основополагающим фактором, обеспечивающим успешность такого перехода, является системность подготовки и комплексность всех видов обеспечения введения ФГОС, постоянное научное и методическое сопровождение, включая консультирование и сопровождение всех участников образовательного процесса.

Федеральный образовательный стандарт представляет собой совокупность требований обязательных при реализации основных образовательных программ общего образования, требований к структуре, результатам и условия реализации основной образовательной программы.

В гимназии создано здоровьесберегающее пространство, созданы условия для сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья обучающихся: учебные и вспомогательные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, требованиям охраны труда, организовано горячее питание, осуществляется медицинское и психолого-педагогическое сопровождение обучающихся.

Целью направления здоровьесберегающей среды является поддержание и улучшение в школе условий для сохранения здоровья обучающихся. Реализация данного направления подразумевает:

* Соответствие состояния и содержания здания и помещения.
* Организацию рационального питания.
* Медицинское обслуживание.
* Психолого-педагогическое сопровождение.
* Соответствие технических средств обучения.

Что способствует формированию устойчивой мотивации на сохранение окружающей среды, здорового образа жизни.

 Что такое здоровьесберегающая технология?

* Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности.
* Физкультурно-оздоровительная работа.
* Просветительская работа с родителями и обучающимися.
* Работа с учреждениями города.

А также направление, целью которого является воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде, состоит из пунктов:

* Просветительская работа по воспитанию ценностного отношения к природе, окружающей среде.
* Поведение в экстремальных ситуациях.

Сформированное здоровьесберегающее пространство в нашей школе реализуется через применяемые здоровьесберегающие технологии:

- Здоровьесберегающие образовательные технологии;

- Медико - гигиенические;

- Физкультурно - оздоровительные;

- Экологические здоровьесберегающие технологии;

- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

З*доровьесберегающие образовательные технологии*

  подразделяются на 3 три подгруппы:

*- организационно-педагогические технологии,* определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

*- психолого-педагогические технологии,* связаны с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

*- учебно-воспитательные технологии,*  предусматривают обучение грамотной заботе о своем здоровье, предусматривают формирование культуры здоровья обучающихся и мотивации их к ведению здорового образа жизни.

Исследования подтверждают, что современная организация учебного процесса в большинстве школ и недооценка родителями рационального двигательного режима приводят к тому, что биологическая потребность в движении многих детей не удовлетворяется. Для решения этой проблемы гимназия перешла на урочную деятельность, которая реализуется с помощью УМК образовательной системы «Школа 2100», который способствует созданию здоровьесберегающей среды обучения, способствует установке обучающихся на безопасный, здоровый образ жизни.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии во внеурочной деятельность реализуются через такие мероприятия как: конкурсы, акции, экскурсии, через организацию проектно-исследовательской деятельности.

- Медико-гигиенические технологии охватывают все проблемы, связанные со здоровьем обучающихся. Реализация данных технологий обеспечивает соответствие санитарно-гигиенических требований, проведение вакцинации и ревакцинации, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, организацию профилактических мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению обучающихся и педагогического коллектива, проведение анализа за динамикой состояния  здоровья обучающихся.

- Физкультурно-оздоровительные технологиинаправлены на физическое развитие обучающихся.

Используя потенциал учебного предмета «Физической культуры» для обучающихся 1-4 классов ежегодно проводятся спортивные мероприятия в рамках школьной Спартакиады. Для обучающихся ступени начального общего образования реализуется проект спортивных состязаний. Традиционно проводятся соревнования «Весёлые старты», спортивные праздники, совместно с родителями: «Мама, папа, я – спортивная семья».

Физкультурно-оздоровительные технологии реализуются через школьные кружки: «Спортивные игры», «Русская самозащита» через муниципальные учреждения дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

Решить вопрос повышения двигательной активности призвана программа физического воспитания учащихся. В программе значительное место отведено физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня, включающим гимнастику до учебных занятий, физкультурные минуты до уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, а также ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. Гимнастика до учебных занятий имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при ее проведении. Это, прежде всего ограниченность времени и выполнение физических упражнений в школьной форме. Особое внимание должно уделяться учащимся 1 класса, у которых в это время глаза только приспосабливаются к возрастающей зрительной нагрузке, и вместе с тем резко снижается общая двигательная активность.

Учитывая, что длительное пребывание за партой в положении наклона туловища вперед может способствовать искривлению позвоночника, необходимо включать физические упражнения, улучшающие осанку и препятствующие появлению «круглой» спины Большое внимание в режиме учебного дня обращается на проведение физкультурных минут во время уроков. Они относятся к малым формам активного отдыха и проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Проводит ее учитель или под его руководством физорг класса. Продолжительность ее 2–3 минуты.

Время начала физкультурной минуты определяет учитель, исходя из реакции учеников (ослабление внимания, появление беспокойства, разговоров, качания на стуле и т.д.). Комплекс упражнений физкультурных минут состоит из 3–4 несложных упражнений. Они должны содействовать улучшению осанки, деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, оказывать влияние на весь мышечный аппарат. Упражнения ученики выполняют, сидя за партами или стоя у парт. Физкультурная минута – непременное условие поддержания здоровья учеников и лучшего усвоения ими учебного материала.

Организация внеурочной деятельности здоровьесбережения:

– создание условий для повышения самооценки во внеклассной работе;

– проведение двигательных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

– организация «музыкальных и танцевальных» перемен;

– проведение внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

– внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс («Разговор о правильном питании», «Здоровей-ка», «Планета здоровья». Дополнительные занятия по ПДД («Светофорик»);

– проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

Обеспечение эффективной организации летнего и каникулярного оздоровительного отдыха учащихся: направление воспитанников в пришкольные оздоровительные лагеря по месту жительства, загородные военно-спортивные, оздоровительные лагеря.

Экологические здоровьесберегающие технологии применяются на уроках учебного предмета «Окружающий мир», во внеурочной деятельности и на экскурсиях.

Здоровьесберегающие технологии важны для любого учителя, поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания. Во избежание усталости учащихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь!

 Таким образом, мы считаем, что основной характеристикой здоровьесберегающего процесса обучения в начальной школе является процесс конструирования здоровьесберегающего обучения, осознания ребёнком ценности собственного здоровья.

«Конструирование здоровьесберегающего процесса обучения» понимается нами как построение процесса обучения на основе принципа природосообразности и использования здоровьесберегающих форм, методов и технологий, позволяющих создавать условия для оптимальной учебной нагрузки учащихся в практике современной начальной школы.

 В решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников необходим комплексный подход, предполагающий преобразование образовательной среды в здоровьесберегающее жизненное пространство. Берегите себя и своих учеников!

Литература:

1.  Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108

2. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.15-19

3. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36

4. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.-С.68-69

5. Клокова Т.И. Дневник здоровья в образовательной среде школы. Методические рекомендации. М.: МИОО, 2004.

6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М. «ВАКО», 2004.

7. Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.-2011.-№3.-С.48-61

8. Погребняк, Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя /Е.В. Погребняк //Начальная школа плюс до и после.- 2010.-№3.-С.26-29

9. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63

10. Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004.