

**Федорова Людмила Федоровна**

учитель

МБОУ «СОШ №47»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПО ФГОС**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе в условиях реализации ФГОС. Обоснована необходимость создания благоприятной образовательной среды, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения. Описаны основные принципы здоровьесбережения, включающие рациональное распределение учебной нагрузки, организацию двигательной активности, формирование мотивации к здоровому образу жизни и психологическую поддержку учеников.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, начальное образование, сохранение здоровья, культура здоровья.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования выдвинули формирование ценностей здоровья и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы. Забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребёнка.

В связи с этим свою педагогическую работу стараюсь направлять на внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, а самая главная цель на уроке – создание благоприятного психологического климата.

При подготовке к уроку продумывается его структура и виды деятельности детей. С целью реализации здоровьесберегающих технологий приняты попытки сочетать фронтальные, индивидуальные и групповые формы работы с учениками, что делает разнообразным ход урока и позволяет индивидуализировать нагрузку на ребенка.

Работая в классе, стараемся организовать атмосферу естественности и взаимопонимания, чтобы учащиеся могли наиболее полно реализовать свой творческий потенциал, развивать интеллектуальные способности и личностные качества. Для реализации этого направления ставятся следующие задачи:

- создавать ситуации, способствующие творческому развитию и проявлению индивидуальных способностей;
- развивать навыки общения в различных ситуациях, умение слушать других;
- развивать речь учащегося в диалоге, дискуссиях, свободной беседе;
- развивать самостоятельность мыслей и поступков, формировать социальную активность и ответственность.

Такой режим работы способствует становлению и сохранению социального здоровья учащихся. Это направление реализую через выполнение творческих проектов как индивидуально, так и в режиме групповой деятельности.

На родительских собраниях проведен курс бесед.

1. Культура здоровья рождается в семье.
2. Влияние компьютерных игр на здоровье детей.
3. Здоровый образ жизни – основа счастливого человека.
4. Разговор о правильном питании.

Результат обработки анкетирования показал, что многие дети не соблюдают режим дня, часто подвержены стрессам, находятся дома одни без взрослых до вечера. Но не только дети не понимают значимости ведения здорового образа жизни, но и их родители. Зачастую взрослые не воспитывают своим примером

---

положительного отношения к здоровью: не делают утреннюю зарядку, не гуляют на свежем воздухе, неправильно питаются, ведут асоциальный образ жизни.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, проводятся физкультминутки, примерно через 10–15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке, проводится эмоциональная разрядка, строго отслеживается соблюдение учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием ведется работа и чередование в течение урока. Физкультминутки проводятся с учетом специфики предмета, зачастую с музыкальным сопровождением.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. С учащимися проводятся пальчиковые игры, которые могут помочь подготовить руку к письму, предотвратить появления писчего спазма, развить внимание, терпение, стимулировать фантазию, научиться управлять своим телом, активизировать работу мозга.

Стараемся помочь каждому ребёнку осознать свои трудности, создаются условия для их развития, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

С учетом возрастных психологических особенностей учеников продумываются виды учебной деятельности на уроке, избегая однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумываются приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, поэтому активно используются компьютерные технологии.

В последние годы в работе довольно часто используются личностно-ориентированное обучение, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей.

Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о правильном питании. На классных часах мы разбирали темы: «Здоровое питание – отличное настроение», «Долго жуешь – долго живешь», «Мы есть то, что мы едим», «О жевательной резинке», «Что нужно есть в разное время года», «Как питаешься, так и улыбаешься» и др.

Невозможно вырастить ребёнка здоровым, если он сам не прилагает к этому никаких усилий, поэтому уже с первых дней школьной жизни мы стараемся учить детей тому, как сохранить и укрепить своё здоровье.

### ***Список литературы***

1. Обобщение опыта по использованию технологий здоровьесбережения в начальной школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://school95-samara.ucoz.ru/zdorovie/statya\\_pro\\_zdravoooberegauuchie\\_tekhnologii.pdf](https://school95-samara.ucoz.ru/zdorovie/statya_pro_zdravoooberegauuchie_tekhnologii.pdf) (дата обращения: 22.09.2025).