**Требования к уроку с позиций здоровьесбережения в соответствии с требованиями ФГОС НОО**

**Оглавление**

Введение ………………………………………………………………………

Глава 1. Здоровьесбережение как одна из задач образовательного процесса……………………………………………………………………………….

Глава 2. Здоровьесберегающая организация учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО………………………………………….

2.1 Требования к уроку с позиций здоровьесбережения……………….

2.2 Методы и методики…………………………………………………..

Глава 3. Результаты диагностики и эффективности системы сопровождения младших школьников по сохранению здоровья………………….

Глава 4. Из практики работы по организации здоровьесберегающего пространства учащихся начальной школы …………….

Заключение…………………………………………………………………….

Список литературы……………………………………………………………

**I. Введение.**

***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,***

***сделайте его крепким и здоровым».***

***Ж.Ж.Руссо***

Современный ученик не только усваивает определенный объем знаний, но и учится сотрудничать, планировать свою деятельность, оценивать результаты работы, работать с разными видами информации, свободно высказываться в устной и письменной форме, осознавать и понимать различия между людьми и культурами, понимать ценность такого различия и многое другое. И учится он этому на уроке. Работая в образовательном учреждении, я неоднократно сталкивалась с проблемой – ослабленное здоровье учащихся. Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными и приобретенными заболеваниями. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться, в конечном итоге, они становятся менее успешны в учебной деятельности.

С 1 сентября 2011 года все российские школы перешли на новые стандарты начального общего образования. Федеральный государственный стандарт второго поколения утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373. «Одной  из  современных задач  начального образования является   сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.»[1-8 с.] ФГОС второго поколения   определяет эту задачу как одну из приоритетных и обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью.

**Актуальность** избранной мной темы очевидна: проблема воспитания здоровой и гармоничной личности стоит на первом месте в любом обществе, тем более, что социальные условия усложняются и требуют от сегодняшних школьников активности, инициативы, предприимчивости, самостоятельности и просто энергии для того, чтобы трудиться.Возрастающий поток информации, постоянная модернизация и интенсификация программ, широкое использование новых средств обучения, увеличивающих объем учебной нагрузки создают ощутимое давление на организм ребенка (нарушение осанки, зрения, речевого развития, слуха), вызывая напряжение и перенапряжение, способствуя ухудшению состояния здоровья. Следовательно, возникает необходимость активного использования  в учебно-воспитательном процессе системы здоровьесбережения.

Ц**елью** моей работы я считаю создание на уроке здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, познавательному и эмоциональному развитию детей и достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Одна из первых задач педагогов – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье. Важно также на своём личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Только в этом случае мы можем надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

* Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.
* Оздоровление – не совокупность лечебно – профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
* Индивидуально – дифференцированный подход – основное средство оздоровительно – развивающей работы с учащимися.

*Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения* – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Цели:**

Формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, потребности в здоровом образе жизни.

Формирование научных представлений о здоровье.

**Задачи:**

Понимать и анализировать, что жизнь и здоровье - главные ценности, которыми обладает человек.

Воспитывать ответственное отношение к здоровью.

**Глава 1. Здоровьесбережение как одна из задач образовательного процесса**

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. Закономерно возросло внимание к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. В Законе РФ “Об образовании” сказано:

– статья 2: “Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...”

– статья 51: “Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников”.

Еще А. Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно использовать здоровьесберегающие образовательные технологии, позволяющие работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и на уроках, и в общей программе работы школы. Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, - это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

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

Охрану и укрепление здоровья должно гарантировать образовательное пространство, комфортное  по отношению к обучающимся. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. С  этой целью в соответствии с требованиями ФГОС НОО урок в начальной школе рассматривается с позиций здоровьесбережения. Здоровьесбережение - это совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью его участникам. При этом обязательно выполнение следующих условий

(по М.М. Поташнику):
1. Учет индивидуальных особенностей детей;
2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся;
3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе;
4. Обучение ребенка самостоятельной собственной защите от стрессов, обид, оскорблений.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья. В здоровьесберегающей педагогике урок строится с учётом потребности детей: в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”.

Итак, целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья.

 Работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии в современной начальной школе должны обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся в период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют **принципы.** Они выступают в органичном единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

**Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:**

**-**     учет возрастно-половых особенностей;

- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;

- использование здоровье сберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

К ним можно отнести:

- оптимальную плотность урока;

- чередование видов учебной деятельности;

- наличие физкультурной пуазы;

-  наличие эмоциональных разрядок;

- правильная рабочая поза;

- положительные эмоции.

Можно с убежденностью сделать вывод, что эффективность урока напрямую связана с повышением включенности учащегося в здоровьесберегающий образовательный процесс и формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.
В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии* — *это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».*
Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:
•   *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
•   *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Здоровый образ жизни основывается на большом количестве научно-обоснованных санитарно-гигиенических стандартах. Именно они направлены на упрочение здоровья, правильное питание, физическую активность, борьбу с вредными привычками, умение избегать стрессовых ситуаций. Профессиональная медицинская активность, своевременное изучение плановых медицинских осмотров, и своевременное обращение за медицинской помощью, все это значительно увеличит здоровую жизнедеятельность общества.

**Глава 2 Здоровьесберегающая организация учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО**

**2.1** Урок  - это основа учебного процесса. Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей **организации учебного процесса**. Выделим основные требования к любому уроку, учитывая здоровьесберегающий фактор.

**Требования к уроку с позиций здоровьесбережения:**

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма – 7-10 минут, чередование видов учебной деятельности - 4  - 7.

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.

5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.

6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, ученик как исследователь); методы, направленные на

самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

7. Место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами) (при несоблюдении гигиенических норм здоровье ухудшается в 2,5 раза).

8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке. Норма: 1-2 физпаузы по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Физпаузы должны быть обоснованными: если писали – для глаз и пальцев, если слушали  - для снятия напряжения, смены позы.

10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п.

11. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками, между учениками.

12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.

14. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе.

15. Темп окончания урока: спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.

16. Желательно использование элементов технологии Шаталова (работа в мелких группах, «вертушка», т.е. активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую)

17. Соизмерение объёма и сложности домашнего задания с возможностями ученика (желательны задания по трём уровням сложности)

18. Осуществление индивидуального дифференцированного подхода на уроке (дополнительные задания для слабоуспевающих и одарённых детей).

**Организация урока**

Составные части урока:

1.Подготовительная (1-3 минуты)

- чтобы создать благоприятный настрой необходимо сказать несколько приятных слов классу;

- чтобы успокоить перевозбужденный класс можно провести упражнения на «выдох»: «Надувание воздушного шарика», «Сдувать пушинку с ладони»;

- чтобы «разбудить» вялый класс провести упражнения на «вдох»: «Нюхать что – то приятное» и т.д.;

- чтобы снять усталость после предыдущих  уроков, необходимо провести гимнастику: поднимите плечи, разверните  и отпустите их (несколько раз);

- чтобы взбодриться, сделаем следующие упражнения:

 1) Сложите ладони перед грудью, быстро-быстро потрите  друг о дружку (это упражнение способствует поднятию энергии и работы всех внутренних органов, так как на ладонях находится много биологически активных зон и точек).

2)  Раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках, просуньте между ними уши и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит зрение и активизирует работу головного мозга.

2. Основная (30-35 минут)

- исходя из динамики работоспособности на уроке,  нужно выбрать правильное время для физ. пауз и провести упражнения:

* «пиджак на вешалке» (можно сидя)
* «стрельба глазами» (про девочек вставить рассказ)
* Сильно сжаться и расслабиться сидя на стуле.

- помогая ребёнку, подходите к нему сбоку и не садитесь за последнюю парту во время самостоятельной работы.

3.  Заключительная  (2- 3 минуты)

- подведение итогов, объяснение домашнего задания, ответы на вопросы. Урок надо завершить спокойно.  Учащиеся должны иметь возможность задать учителю вопросы, учитель комментирует задание, учитель и учащиеся прощаются.

**2.2 Методы и методики обучения**

Огромное значение для поддержания работоспособности обучающихся на уроке, а, следовательно, улучшения усвоения знаний и умений имеют **методы преподавания**. Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются 2 группы методов:

**специфические** (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и **общепедагогические** (применяемые во всех процессах обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Педагог непременно должен рационально организовывать учебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление. Использование методов и методик обучения должно соответствовать возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

В своей работе я использую активные методы и приемы. Это интеллектуальные игры, групповые обсуждения, обсуждение сообщений, защита проектов, исследовательская работа, викторины, задания-эстафеты. Моя работа характеризуется гуманистической направленностью и имеет целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка. На уроке я решаю задачи, направленные на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через универсальную технологию проблемного обучения. Я мотивирую учащихся на совместное «открытие» новых знаний, приучаю школьников к мыслительной деятельности, рассуждению, поиску новых способов решения поставленной проблемы, обеспечивая условия для полноценной реализации учащимися своих интеллектуальных и жизненных знаний. Проблемное обучение влияет на эмоциональный комфорт, самооценку у детей, на уровень их ответственности и самостоятельности, на их познавательную активность, на коммуникативные способности.

Основываясь на личностно-ориентированный подход, я стараюсь обеспечить комфортные бесконфликтные и безопасные условия в процессе урока, делаю акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Существование индивидуальных различий между людьми - факт очевидный. Индивидуально-дифференцированный подход с учетом возрастных морфофункциональных и психофизиологических особенностей обучающихся (временных характеристик, моторных, сенсомоторных и интеллектуальных навыков), а также отклонений в состоянии здоровья нацелен в первую очередь на укрепление положительных качеств и устранение недостатков. Изучая темперамент обучающихся, я установила, что дети **сенсорновосприимчивого типа** нуждаются в осязаемом восприятии учебного материала через музыку, конструирование. Они склонны к быстрой смене видов деятельности на уроке, так как быстро теряют интерес к занятиям. Для обучающихся этого типа я использую ролевые и дидактические игры. **Интуитивно-чувствительный тип** учеников больше интересует общее представление о предмете, а не детали. Такие дети предпочитают работать в малой группе, любят дискуссии, диалог. Школьники **интуитивно-мыслительного типа**, напротив, откликаются на сообщение, рассказ. Характер деятельности на уроке для них должен быть исследовательским или частично-поисковым, а методы обучения - проблемные вопросы и ситуации. А вот репродуктивный способ деятельности ближе **сенсорно-оценивающему типу** обучающихся. Они более комфортно себя чувствуют на таких этапах урока, как опрос, повторение пройденного материала.

Большое внимание в индивидуальном подходе я уделяю «медлительным» детям, при этом:

-снижаю темп опроса или провожу его индивидуально после уроков;

-даю больше времени на продумывание вопроса и ответа;

-при организации самостоятельной работы даю задание, одинаковое по сложности с другими обучающимися, но меньше по объему.

Обучающиеся, перенесшие кратковременные заболевания, также требуют индивидуального подхода. В течение первых дней возвращения в школу работоспособность у них оказывается сниженной. Поэтому я организую для них индивидуальные консультации по предмету, не травмирую возможной плохой оценки при опросе. А учебный материал стараюсь преподавать эмоционально и максимально наглядно. В процессе его изложения широко использую показ иллюстраций, проведение опытов. Такие уроки не только более доходчивы, но и менее утомительны, потому что при этом раздражается не только слуховой анализатор, как при словесном изложении материала, но и зрительный.

Существенное значение для реализации организационно-исполнительской функции учителя на уроке по формированию УУД имеют **средства обучения**. Они помогают поддерживать на высоком уровне познавательные интересы обучающихся, делают учебный материал более доступным, интенсифицируют самостоятельную работу обучающихся и позволяют ее вести в индивидуальном темпе. Информационные технологии в современном обучении проходят через всю работу учителя и ученика, интегрируясь с каждым видом деятельности. С позиции здоровьесберегающего подхода в обучении важным является то обстоятельство, что при использовании ИКТ у учащихся повышается уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, улучшается регуляция основных систем, непосредственно обеспечивающих учебную деятельность. Однако, учитывая рекомендации гигиенистов и физиологов Научного Центра Охраны здоровья детей, я не применяю технические средства обучения на нескольких уроках подряд, не стараюсь ими чрезмерно насыщать урок.

**Способность учащихся к усвоению:**

1-4 мин. – 60 % информации

5 - 23 мин. – 80 % информации

24 -34 мин. – 50 % информации

35 -45 мин. – 6 % информации

 Заключительным этапом педагогического процесса является контроль знаний обучающихся. В своей практике применяю и текущий, и периодический, и итоговый контроль, при этом использую различные методы проверки знаний: наблюдение, устный и письменный контроль, тесты, практические работы. При оценке знаний, навыков, умений, особого внимания заслуживают меры по воспитанию психологического комфорта. Обучающийся должен уяснить причины своего состояния и поверить, что его тревожность вполне обратима, поэтому я учу ребят переводить отрицательные эмоции в положительные, не поддаваться страху, преодолевать его. В качестве психопрофилактического мероприятия я применяю тестовую форму контроля знаний (тесты с многовариантным выбором ответа). Вовремя сказанные слова одобрения, справедливая, хотя и строгая, оценка успехов воспитанников, уважительное отношение к ним формируют благоприятный психологический климат в классе, создают положительный эмоциональный фон, который способствует лучшему усвоению знаний обучающимися и формированию культуры здоровья.

Уделяю внимание и нетрадиционным формам обучения, как одному из условий формирования и становления творческой, активной, самостоятельной личности. Нетрадиционные уроки в школе по-прежнему занимают значительное место. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных уроков, оригинальностью их проведения, субъект - субъектными отношениями. С помощью нетрадиционных уроков можно решить проблему дифференциации обучения, организации самостоятельной познавательной деятельности учащихся и здоровьесбережения. В начальной школе можно использовать следующие виды нетрадиционных уроков: уроки в форме соревнований и игр (конкурсы, КВН, викторины); урок-путешествие; урок-фантазия; урок-сказка; урок-сюрприз; урок-отчет; урок-зачет, уроки с использованием компьютерной техники. Опыт работы показывает, что проведение нетрадиционных уроков возможно на любом этапе работы над учебным материалом, как во время приобретения новых знаний, так и при формировании умений и навыков, обобщения и систематизации знаний, на уроках повторения, контроля.

В ходе поисков инновационных подходов к организации учебных занятий я поняла, что всё больше необходимо учитывать особую значимость игровой деятельности. Содержание уроков, наполненное сказочными и игровыми сюжетами и персонажами, позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Игры и конкурсы способствуют развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Используются другие специфические для младшего школьника виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.), в конце занятий проводится рефлексия в разнообразных формах.

Чтобы заинтересовать учащихся учёбой, необходимо создание условий. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, снижают эмоциональную напряжённость, улучшают комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым, реализуют основы здоровьесберегающих технологий. Ребёнок должен быть убеждён, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, всё равно должна быть скрытой. Для создания мотивации успешности на каждом этапе урока помогают такие приёмы как: «Похвала», «Авансирование», «Эврика», «Без тебя бы мы пропали».

В своей практике я использую рефлексивно-оценочную [деятельность на уроках](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Furochnaya_deyatelmznostmz%2F). Но использую не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе. Исходя из функций рефлексии, использую на уроках рефлексию настроения и эмоционального состояния, рефлексию деятельности, рефлексию содержания учебного материала. Например,

«дерево успеха» - зелёный лист – нет ошибок, жёлтый лист – 1 ошибка, красный лист – 2-3 ошибки.

Рефлексия содержания учебного материала используется мной для выявления уровня осознания содержания пройденного. Эффективен прием незаконченного предложения: «Я не знал – теперь я знаю». Я даю ученикам фразы, а они заканчивают их. У ребенка есть возможность выбора той фразы, которая ему необходима в данный момент:

**Своей работой на уроке я:**

-доволен…

-не совсем доволен…

-я недоволен, потому что…

**Сегодня на уроке я:**

- научился…

-было интересно…

-было трудно…

-больше всего понравилось …

-этот урок дал мне…

**Глава 3. Результаты эффективности диагностики и системы сопровождения младших школьников по сохранению здоровья**

**Основной** показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии - регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало, конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся. Большое внимание нужно уделять рационализации учебной деятельности обучающихся, направленной на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. В связи с этим обязательным является мониторинг влияния вышеобозначенных факторов организации образовательного процесса на состояние здоровья обучающихся.

Для выявления перегрузок среди школьников изучила их режим дня и  собрала сведения о посещении кружков, секций. Для этого  проводится  анкетирование, а при необходимости и беседа. Для развитых, обладающих крепким здоровьем детей, рекомендуется посещение нескольких кружков. Однако, и в этом случае необходим индивидуальный подход. Учитель   должен вести наблюдение, как такая нагрузка влияет на утомляемость и здоровье детей. Педагоги   помнят, что затраты времени у учащихся на выполнение домашнего задания составляют в начальной школе не более 1—2 часов. Школьников   учат навыкам планирования своей работы и самостоятельности.

Далее я провела исследование с целью выявления функционального состояния учащихся, некоторых ценностных характеристик личности и изучения самооценки детей младшего школьного возраста. Такая диагностика поможет учителю грамотно организовать урок с позиций здоровьесбережения.

**Диагностика обучающихся начальной школы:**

1. Мониторинг групп здоровья, физкультурных групп.

2. Анализ заболеваемости по медицинским справкам.

3. Анкетирование «Напряженность функционального состояния».

4. Анкетирование «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Лусканова).

5. Тест «Психологический климат классного коллектива» (В.С. Ивашкин).

6. Анкетирование «Состояние здоровья и самочувствия».

Мониторинг показателей здоровья учащихся - составная часть (наряду с тестированием уровня знаний) системы оценки качества образования.

Сведения об учащихся, отнесенных к различным физкультурным группам здоровья

**Физкультурная группа**

2013-2014

2014-2015

2015-2016

Основная

20

21

21

Подготовительная

7

7

8

Специальная

0

0

0

Освобождены

0

0

0

Наблюдая и анализируя результаты мониторинга показателей здоровья обучающихся класса, выяснила, что на протяжении трёх лет обучения стабильными остаются показатели физкультурных групп. По данным медицинского осмотра выявлено: показатели нарушения осанки уменьшаются, а показатели нарушения зрения держатся на одном уровне.

**Анализ заболеваемости по медицинским справкам.**

Детей:

2013-2014 уч.г.

2014-2015 уч.г.

2015-2016 уч.г.

Не болевших ни разу в %

9

32

50

Болели 1 - 2 раза в %

64

50

34

Болели более 2-х раз в %

27

18

16

Анализ заболеваемости показал, что при применении здоровьесберегающих технологий возросло количество детей, которые ни разу не болели в течение учебного года, в то время как болевших всего один раз и болевших более 2 раз стало меньше.

Анкетирование **«Напряженность функционального состояния»** показало:

Начало 2015-2016 уч.г.

Конец 2015-2016 уч.г.

состояние ребенка не вызывает тревоги

77 %

84 %

умеренное напряжение организма

18 %

16 %

значительное функциональное и эмоциональное напряжение, ухудшение психологического состояния

5 %

0 %

По результатам анкетирования «Напряженность функционального состояния» можно сделать вывод о том, что увеличилось количество обучающихся, состояние которых не вызывает тревоги.

Оценка функционального состояния организма имеет большое значение для решения организационно-методических вопросов, поскольку является объективным отображением ответных реакций организма на физические и

психологические нагрузки, возникающие в процессе образования. Для повышения эффективности образовательного процесса и максимального сохранения при этом уровня здоровья школьников необходима организация постоянного мониторинга функционального состояния организма. Результаты мониторинга функционального состояния организма позволяют выявить наиболее благоприятные дни недели, которые вызывают минимальные ответные реакции организма на физические и психологические нагрузки, что дает возможность научного обоснования планирования учебного процесса.

Есть множество факторов, влияющих на формирование высокой тревожности у ребенка. Из них есть те, которые мы изменить не в силах, например, состояние развития общества, экологическая обстановка и т.д., а есть такие, как семейные отношения, стиль педагогического общения, эмоциональное развитие ребенка, оказывая влияние на которые, при определенных стечениях обстоятельств мы можем изменять общую картину. Следовательно, на психодиагностическом этапе необходимо не только выявлять детей, для которых характерна повышенная тревожность, но и проводить исследования стиля семейного воспитания. Для родителей необходимо разработать систему работы, направленную на просвещение и психопрофилактику тревожности у детей. Кроме этого, по результатам диагностики определяются учащиеся «группы риска», с которыми необходимо проводить индивидуальные занятия.

Было проведено анкетирование для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой

Результат

Начало 2015-2016уч.г.

Конец 2015- 2016уч.г.

1

высокий уровень школьной мотивации, учебной активности

30%

36%

2

хорошая школьная мотивация

52%

58%

3

положительное отношение к школе,

12%

12 %

4

низкая школьная мотивация

6%

2 %

В результате анкетирования **« Состояние здоровья и самочувствие»** выявлено:

отличное самочувствие имеют 24 % учащихся, хорошее - у 58 %, слишком перегружены – 18 % учеников.

Из вышеизложенного можно сделать вывод: в классе создаётся образовательное пространство, комфортное  по отношению к обучающимся. Применение здоровьесберегающих технологий даёт возможность не только создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания, снижать риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников, но и способствует достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Глава 4. Из практики работы по организации здоровьесберегающего пространства учащихся начальной школы.**

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Таким образом, работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

    Отсюда возникают **основные задачи**, которые я ставлю в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости  учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были **введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия :**

      *1.* *Утренняя зарядка.* Каждое утро перед началом уроков проводится утренняя гимнастика. Она проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

      *2.* *Игровые перемены.*Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

      *3. Дни здоровья.*Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

     4.  Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается *организация урока*в условиях здоровьесберегающей технологии.

Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* *Объем учебной нагрузки* – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* *Нагрузка от дополнительных занятий* в школе;
* *Занятия активно-двигательного характера*: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

 *Распределение интенсивности умственной деятельности*

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

-          5-25-я минута — 80%;

-          25-35-я минута — 60-40%;

-          35-40-я минута — 10%.

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – *десинхроноз,*являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

* упражнения по формированию осанки,
* по укреплению зрения,
* по укреплению мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* психогимнастика,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

Физкультминутка состоит из комплекса, включающего 3-4 упражнения на потягивание, упражнения для рук, туловища, ног, головы. Упражнения эти простые, не требуют сложной координации движения. В зависимости от видов деятельности их можно выполнять сидя, стоя. Продолжительность – 1-2 минуты. В осеннее - весенний период физкультминутка проводится при открытой форточке. Дети очень любят эти физкультминутки.

  Эти упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Такие физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой.

Очень нравятся детям физкультминутки в стихах:
«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!
Раз – росой она умылась, два – изящно покрутилась,
Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!»

1.    [Комплекс](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpharmacy.wikimart.ru%2Fsupplements%2Fmodel%2F656743%3FrecommendedOfferId%3D594723) упражнений « Мы - спортсмены».

- Мы плаваем (махи руками вперед, назад.)

- Мы -  штангисты (ноги на ширине плеч, наклоны, имитируем поднятие штанги).

- Мы – бегуны (имитируем ходьбу и бег на месте).

- Мы – боксеры (руки в кулак, имитируем удары с резким выдохом).

2. Физические упражнения для формирования правильной осанки.

- «Великан». Встать на носочки, поднять вверх руки, тянуть туловище вверх, ходить на месте.

-« [Обезьянка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgarments.wikimart.ru%2Fto_children%2Fclothes_for_children%2Fbaby_clothing%2Fhats%2Fmodel%2F47323373%3FrecommendedOfferId%3D93147067)». Руки вверх, лезем по канату, считаем до пяти, затем руки встряхиваем.

- «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и маршировать как [военный](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkids.wikimart.ru%2Ftoy_creation_development%2Fcars_highway_parking%2Fradio_sontrolled%2Fhelicopters%2Fmodel%2F31626593%3FrecommendedOfferId%3D79629290), вытягивая носок прямой ноги. Ногу ставить на всю ступню.

- «Ворота». Встать спиной друг к другу, поднять вверх руки и взять соседа за руки. Сделать шаг вперед, спину прогнуть назад.

3. Упражнения для укрепления « мышечного корсета».

Эти упражнения применяются с целью развития силы и выносливости мышечных групп, обеспечивают функцию прямостояния. Выполнять их нужно медленно, руки полусогнуты.

- пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки до уровня плеч.

- пальцы сжаты в кулак, руки поднимаем над головой, тыльные стороны руки соприкасаются, опускаем вниз.

- наклоняем туловище чуть вперед, руки полусогнуты, разводим их в стороны, лопатки «сходятся».

Например, фрагмент урока  письма «Письмо заглавной  буквы Т».

 Письмо буквы Т:

* Рассматривание особенностей буквы Т (три первых элемента параллельны друг другу, идут в одном направлении);
* Объяснение написания буквы Т учителем;
* Письмо в воздухе учащимися;
* Пропись буквы Т в тетради

Физкультминутка     «Тик-так, тик-так »

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт.  *(Наклоны влево – вправо.)*

«Раз, два – выше голова

 Три, четыре – руки шире

 Пять, шесть – всем присесть

 Семь, восемь – встать попросим

 Девять, десять – тихо сесть

   Опорно – двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Результатом этого является осанка. Осанка – это приобретение человеком в ходе роста и развития привычное, непринуждённое положение тела. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабее. Поэтому неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий способствует прогрессированию нарушений опорно – двигательного аппарата. Несоблюдение гигиенических норм, неправильная посадка, не соответствие возрасту физические нагрузки могут легко привести к нарушению осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Серьёзным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков.

    Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение упражнений в течение дня.

    **Самокоррекция.**

Построиться в колонну. Раз – посмотреть налево; два – направо. Подровняться.

                   Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

                   Смотрим влево, смотрим вправо.

                   Спинка ровная у нас,

                   А осанка – высший класс.

    **Кузнечики.**

Спина прямая, руки на поясе.

                   Поднимайте плечики,

                   Прыгайте, кузнечики!

                   Прыг – скок, прыг – скок!

                   Сели, травушку покушали,

                   Тишину послушали.

                   Выше, выше высоко!

                   Прыгай на носках легко!

    **Аист.**

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают  то правую ногу, то левую, согнутую в колене. И так же плавно опускаются.

  **В лесу.**

Ноги на ширине плеч.

Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд.

                   Мы шли, шли, шли.

                   Земляничку нашли.

                   Сели, поели и опять пошли.

Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод.

                    Мы шли, шли, шли,

                   Наконец, домой пришли.

  На занятиях используют игры на внимание и физкультминутки для профилактики заболеваний органов зрения (зарядка для глаз), массаж активных точек на лице и пальчиках: «Водичка, водичка…», «Пальчики» и др.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке будут буковки писать.

Идет по парте человечек, переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!

Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.

Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!

Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.

Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.

Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.

Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.

Каждый хочет победить и награду получить.

А теперь одну ладошку развернем наоборот

И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.

Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки

Развернем наоборот и похлопаем немножко.

Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.

Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.

В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.

Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.

«Я сильней наверняка!» - молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.

Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.

Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?

Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

   Веселые стихи помогают учащимся снять моральное напряжение, пальчикам – дать полноценный отдых.

   Пальчиковая гимнастика приносит и огромную пользу. На пальцах и ладонях есть «активные точки» - массаж этих точек улучшает работу мозга, положительно сказывается на самочувствии учащихся.

**Психологический настрой на урок**

Важный момент — это настрой, психологическая установка на работу. Урок можно начать словами учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза». Под тихую музыку дети повторяют за учителем: « Я в школе на уроке. Сейчас я начну учиться. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я, как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я буду внимателен на уроке. У меня хорошее настроение. Я хочу учиться. Я очень хочу учиться. Я готов к работе. Работаю! Мы внимательны. Все будет хорошо. Мы успеем все сделать».

Фразы произносятся 1-2 раза с улыбкой хором или мысленно. Каждый раз учитель импровизирует, придумывает новые варианты «установочных» фраз. После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке проходит в быстром темпе.

Громко прозвенел звонок —

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

**Заключение**

Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Ребенок реагирует на любые изменения, происходящие во взрослой жизни и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы, и моя задача помочь ему на этом пути. Чтобы помочь современному школьнику, учитель должен владеть современными педагогическими технологиями, но какую бы технологию не выбрал учитель, он должен помнить о том, что она должна быть направлена на сохранение здоровья детей.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение:

* направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;
* опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
* приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;
* достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.

Естественно, что на каждом уроке невозможно применять интерактивные, игровые технологии, поэтому больше улыбайтесь на уроках – так вы сохраните здоровье и себе, и вашим ученикам. Считаю, что успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в частности, от:

-активного участия в этом процессе самих учащихся;

-создания здоровьесберегающей среды;

-высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов.

Дальнейшее развитие проекта:

* Продолжить использование системы мониторинга - непрерывного контроля показателей здоровья учащихся;
* Осуществлять комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья детей.

В заключении, следует отметить, что здоровье ученика в норме, если:

* в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
* в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
* в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
* в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Поэтому каждый учитель должен овладеть методикой проведения урока с позиций здоровьесбережения в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Список литературы:

* Акимова М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учет и коррекция. – М.: Просвещение, 2002.
* Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н..
* Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
* Закон Российской Федерации «Об образовании». — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 46 с.
* «Здоровьесберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.
* Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.
* Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.
* Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Сущность здоровьеориентированной дидактической системы учителяФГАОУ ВПО БелГУ, г. Белгород2013\_- 264 с
* Ирхина И.В. Урок и здоровье школьников: Учебное пособие / И.В. Ирхина, В.Н. Ирхин. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. Ун-та, 2009. – 216 с.
* Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.
* Касаткин В.Н.,  Щеплягина Л.А. «Здоровье. Учебно - методическое пособие для учителей 1 - 11 классов, Москва, 2001 г.
* Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.
* Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6.
* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. В.Ф.Базарный – Сергиев Посад, 1995 г.
* Питюков, В. Ю. Основы педагогической технологии: Учеб.-практич. пособие / В. Ю. ПитюковОсновы педагогической технологии
* ПОТАШКИН М.М. Качество образования: проблемы и технология управления (В вопросах и ответах). М.: Педагогическое общество России, 2002. 352 с.
* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школеМетодическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.