2020 ГОД.

*Учитель начальных классов: Быкова Елена Александровна.*

 *Организация современного урока в условиях здоровьесберегающей педагогики.*

Актуальность выбранной темы.

В настоящее время возникли понятия «здоровьесберегающая педагогика», «здоровьесберегающие технологии». В последние годы все чаще и громче говорят о том, что школа оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье своих воспитанников. Это подтверждают и многочисленные данные медицинских исследований и повседневные педагогические наблюдения. И если некоторые проявления ухудшения состояния здоровья можно объяснить плохой экологией, наследственностью и др., то значительная часть причин этой негативной динамики определяется работой нашей системы образования, воздействием школы.

**Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья уч-ся общеобразовательных школ. Так, по данным Минздрава России, 90% детей имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, у 60-70% наблюдаются мозговые дисфункции, а 35% вовсе хронически больны, и лишь 5-10% детей приходят в школу с диагнозом «здоров».**

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, с нарушениями осанки с 1.9 до 16.8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее 30-40 % по России.

Наблюдение за состоянием здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях города Тулы, показали, что одной из самых острых проблем является проблема заболеваний, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата. Функциональные нарушения осанки имеют 47% уч-ся, а стойкие искривления позвоночника – до 21% уч-ся.

Нередкой для учителя стали жалобы уч-ся на головную боль, усталость. Почти все нынешние дети повышеннонервновозбудимы, физически ослаблены вследствие неполноценного питания, экологического и социального неблагополучия условий жизни.

Поэтому понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» все более активно входит в педагогическую теорию и практику. Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие: 1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

 Оздоровление – это не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с уч-ся.

Именно от учителя более чем на 50% зависит общий, интегральный результат влияния школы на здоровье уч-ся. И я, как и многие другие педагоги, осознаю свою ответственность за состояние здоровья уч-ся и вижу решение проблемы негативного влияния школы на состояние здоровья детей в овладении и практическом использовании современных здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе.

Создание здоровьесберегающего пространства – одно из направлений здоровьесберегающей педагогики. Поддержание комфортной температуры в кабинете, регулярное проветривание классной комнаты, контроль за своевременной влажной уборкой – важные моменты в создании здоровьесберегающего экологического пространства. Обязательная сменная обувь позволяет не только соблюдать относительную чистоту классных комнат, но и улучшает воздушную среду школьных помещений. Ухоженные комнатные растения также способствуют оздоровлению воздуха в помещении. Все это создает необходимый психоэмоциональный комфорт для уч-ся во время образовательного процесса.

**Технология организации урока в условиях здоровьесберегающей педагогики.**

**1.Основные требования к уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики.**

Учителям начальной школы доверены дети, того возраста, когда идет формирование гармонически развитой личности. Все упущенное в дошкольном возрасте еще можно исправить в младших классах, но упущенное в начальной школе исправить труднее. Роль учителя здесь особенно велика. Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что на фоне возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и сниженной сопротивляемости их организма, обусловленной необходимостью приспособления к изменившимся условиям жизни, ведет к повышенной заболеваемости. Поэтому все мероприятия, направленные на укрепление здоровья и закаливание учащихся этого возраста, приобретают особое значение.

Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продленного дня без учета возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся в конце учебного года.

Рациональный режим прежде всего предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности. Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме учащихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построенным уроком.

Прежде всего валеологически обоснованный урок должен быть построен с учетом потребностей детей: в саморазвитии; в подражании; приобретении опыта.

**Основные требования качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:**

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

 Педагогика оздоровления детей предполагает использование в практике нестандартных уроков: уроков-игр, уроков-конкурсов, уроков-концертов и т.д. А еще хотелось отметить, что легко запоминается и надолго сохраняется информация, вызвавшая интерес. Детей начальных классов привлекает всё яркое, необычное, броское. Поэтому учитель использует на своих уроках компьютерные слайды. Они ярко оформлены и привлекают внимание детей. Слайды построены таким образом, чтобы, после объяснения, дети выполняли задания, что заставляет их более внимательно прочитывать и рассматривать новый материал. Очень важно «трудное» сделать для учащихся «простым» и доступным. Продуктивность непроизвольного запоминания увеличивается, если предлагаемое задание предусматривает не только пассивное восприятие, а активную ориентировку в материале, выполнение заданий.

    Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – проблема сложная. Решить эту задачу путем передачи знаний, предусмотренных программой начальной школы, невозможно.

Учитель, опираясь на свои знания в области психологии, медицины, гигиены осуществляет индивидуальный подход к обучению и воспитанию детей, бережно относится к ранимой психике ребенка. Многолетняя практика и научные исследования показали, что успех гигиенического обучения и воспитания достигается только в том случае, если применяется системный подход к решению этой проблемы. Этот подход включает в себя работу на уроках, во внеклассной и внешкольной работе. Вот некоторые примеры внеклассной работы.

2. **Гигиенические критерии рациональной организации урока.**



Без соблюдения школьником режима дня, нарушается весь комплекс оздоровления. Поэтому необходимо чётко распределить время выполнения любой деятельности. Вместе с ребятами распланировать свой режим дня, где есть место и учёбе, и отдыху, и играм. Навыки, полученные в школе, легче усваиваются, если они подкрепляются поддерживаются родителями. **Таким образом, каждая школа, каждое образовательное учреждение должны поставить перед собой цель – обеспечить каждому ребенку, выпускнику школы высокий уровень реального здоровья,** вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Тогда аттестат о среднем образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Работу над сохранением здоровья ребенка необходимо начинать с первых дней его обучения в школе. Учитель должен изучить индивидуальные, медицинские, физические особенности каждого ребенка. Проведя мониторинг здоровья обучающихся, необходимо разработать здоровьесберегающую систему своего класса, с учетом всех особенностей развития детей.

Роль соблюдения режима проветривания в классе является одной из главных, поскольку нехватка кислорода, свежего воздуха в кабинете приводит к резкому ухудшению самочувствия детей, кислородному голоданию, головокружению и другим неприятным симптомам.

Так же соблюдение светового режима играет важную роль в воспитательно-образовательном процессе. Плохой свет в кабинете, чрезвычайно большая нагрузка при письме и чтении приводят к резкому ухудшению зрения обучающихся, и уже во 2-3 классе количество детей, имеющих патологии зрения увеличиваются вдвое. Чтобы избежать подобных проблем, необходимо соблюдение светового режима в классе, использование упражнений, гимнастик, массажа для глаз, тренажера Базарного, рассчитанных на снятие утомления, тренировку глазных мышц и другое. Упражнения могут занять 1-2 минуты, но при этом принести максимум пользы, если использовать их регулярно. Кроме того и дома ребенок должен соблюдать определенные правила, направленные на сохранение зрения, такие как, обеспечение ребенку благоприятных условий для работы: стул и стол должны соответствовать его росту, возрасту; свет должен падать слева, не должен попадать на лицо (глаза); не разрешать ребенку смотреть телевизор, играть в компьютерные игры более 30-40 минут подряд; обратить внимание на питание ребенка, ежедневно включать в рацион свежие фрукты и овощи, которые содержат витамины и микроэлементы.

Огромное значение в предупреждении утомления имеет четкая организация учебного труда. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске. Четкая организация урока способствует выработке у обучающихся умений планировать, организовывать свою деятельность. Положительный эффект в ходе проведения урока оказывает применение разнообразных форм работы с детьми – это работа в парах, группах. В этом случае слабоуспевающий ученик чувствует поддержку товарища, освобождается от боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Не нужно забывать и о том, что отдых — это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Готовясь к урокам, необходимо учитывать физиологические особенности организма ребенка данного школьного возраста. В первом классе урок должен быть рассчитан на 35 минут. Во втором классе последние 10 минут урока необходимо использовать для снятия утомления, включая такие виды деятельности, как упражнения релаксации, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и другие. Учебный день желательно начинать с зарядки.

 При составлении расписания уроков такие предметы как математика, русский язык, литературное чтение необходимо ставить вторыми или третьими. Использовать чередование сложных и простых предметов в течение учебного дня. Физкультуру и технологию нежелательно ставить первыми или последними в расписании. Так же помогает поддерживать интерес обучающихся применение нестандартных уроков, игровых приемов, современных педагогических технологий, во время использования которых происходит частая смена деятельности детей, что способствует проведению урока, так сказать, на «одном дыхании».

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от обучающихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Но и неправильное сидение за партой может привести к искривлению позвоночника. В настоящее время существует множество приспособлений, способствующих смене поз на уроке – это и стояние за специальной конторкой (методика Базарного) на массажном коврике, специальные парты, за которыми невозможно ссутулиться и другое.

**3.Физкультминутки.**

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

 Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению.

Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента.

Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата.

Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

**Примерный комплекс упражнений.
(**разработан в научном центре здоровья детей РАМН)

**ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и. п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и. п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и. п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.
2. И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

**ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. И. п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.
2. И. п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5–6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И. п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА**

1. И. п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА**

1. И. п. – стойка, ноги врозь, руки за голову. 1–3 – круговые движения тазом в одну сторону; 4–6 – то же в другую сторону; 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
2. И. п. – стойка ноги врозь. 1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний.

**ФМ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИСЬМА**

1. *Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п.; 5 – голову наклонить вперед; 6 – и. п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.*И. п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.*И. п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И. п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку на плечо; 4 – левую руку на плечо; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7–8 – хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо; 10 – правую руку на плечо; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13–14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп – 1 раз медленный; 2–3 раза – средний; 3–4 – быстрый; 1–2 – медленный.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОСАНКИ**

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

**УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ**

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох, 3–4 – исходное положение – выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1–2, на 3–4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. – ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох, возвращение в и. п. – выдох.
9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Приведем еще несколько примеров упражнений, которые помогают избежать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе в программе физкультминутки.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**

Причиной головных болей часто являются переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и должно выработать привычку делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее – глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз – против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить: для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекращать работу и давать глазам отдых, то есть закрывать их ладонями так, чтобы они отдыхали в полной темноте.

*Упражнение на корточках* облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

*Упражнения для снятия утомления,* предложенные И.А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10–15 секунд – и стало жарко. Повторить три раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10–15 секунд.
3. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх–вниз, вперед–назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15–20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «ка-аа-аа-аар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему нёбу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10–15 секунд.)
6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

### **Заключение.**

Пожалуй, одним из важнейших аспектов здоровьесберегающего урока является психологический комфорт школьников во время образовательного процесса. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Обучающиеся должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием поддержать беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе.

Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого вре­мени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Значимость работы школы и учителя по пропаганде здорового образа жизни так же имеет большое значение. Пропаганда ЗОЖ может проводиться как в урочное, так и во внеклассное время. Уроки здоровья, классные часы, минутки безопасности и другие виды работы с обучающими способствуют привитию с младшего школьного возраста бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих ребенка людей. Важно добиться того, чтобы дети задумывались о своем здоровье не потому, что к этому призываем мы учителя или же ребенок испытывает недомогание, а потому, что это их жизнь и их здоровье, которое необходимо сохранять с молодости.

Таким образом, выполнение перечисленных здоровьесберегающих требований к уроку, способствует организации учебного процесса, способного сохранить как физическое, так и психологическое здоровье детей, повысить интерес обучающихся к получению знаний, сохранить высокую работоспособность, исключающую переутомление на уроке. А также позволяет привить детям важное качество современного человека – здоровый образ жизни, что в свою очередь, в идеале, приведет к воспитанию здорового поколения российских людей.

**Список использованной литературы.**

1. **Физкультура в вопросах и ответах. Детский сад-начальная школа // Артем Юрьевич Патрикеев**
2. **Основные гигиенические критерии рациональной организации урока по Н.К.Смирнову**
3. **Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду**
4. **Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников.**
5. **Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.**
6. **Утробина К.К. Занимательная физкультура. Старостина А.В.**