**Игра как одна из форм здоровьесберегающих технология в учебном процессе.**

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учеников большого умственного и нервно-психического напряжения. За период обучения в школе происходит значительное ухудшение здоровья детей. По данным исследований, 25-30% детей поступающих в 1 класс имеют отклонения в здоровье. А по окончанию школы лишь 10% выпускников считаются здоровыми, 40% имеют различные хронические патологии, а у каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема здоровья детей, сегодня как никогда актуальна.

Стремительные перемены в современном обществе выдвигают высокие требования к уровню подготовки высококвалифицированных специалистов, их самостоятельности, креативности, мотивированному стремлению к непрерывному образованию и совершенствованию в профессиональной сфере, к овладению инновационными педагогическими технологиями. Развитие творческого потенциала будущего педагога дает возможность искать новые пути и способы организации своей деятельности.

Приоритетными задачами образования являются: сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту обучающихся, устраняли бы перегрузки и сохранили их здоровье. Решению этих задач способствует использование здоровьесберегающих технологий.

Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

* комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований к ребенку на занятиях;
* соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
* рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
* достаточная двигательная активность.

Одно из важнейших условий укрепления физического и психического здоровья детей – снятие напряженности в организации режимных моментов, разных форм организованной деятельности и способах общения. Созданию атмосферы психоэмоционального комфорта способствует система специальных психолого-педагогических мероприятий. Данный процесс должен опираться на основополагающие принципы: системности, комплексности, индивидуально-дифференцированного подхода, регулярности. Эпизодические способы оказания психологической помощи детям без создания благоприятных условий организации их жизнедеятельности в образовательной организации не гарантирует поддержания и сохранения их физического и психического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса. Главный субъект педагогического процесса – ребенок, таким образом, реализуется его право на свободу проявления индивидуальности. В этом аспекте цель здоровьесберегающих технологий – сохранить и приумножить здоровье ребенка при освоении им максимально разнообразных знаний, умений и навыков. В связи с этим необходимо создать благоприятные условия для физического и психического развития детей. Это особенно актуально и в свете вызовов настоящего времени в виде растущего процента разного рода зависимостей среди подростков и взрослых. Важнейшим обстоятельством жизни малыша должна стать наполненность его дня не только событиями и впечатлениями (когнитивный компонент), но и радостью и удовольствием, которые ребенок учится получать от познания, созерцания и общения.

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика. Ситуация win-win: в выигрыше не только дети, ведь благодаря безвредному образовательному процессу эффективность ее деятельности тоже повышается.

Педагоги, которые используют подобные технологии, эффективнее проводят профилактику ассоциативного поведения. Они, как и дети, находятся в здоровой спокойной среде, что способствует индивидуальному развитию.

Как же организовать образовательный процесс, обеспечивая его полноценность, не нанося ущерба психическому и физическому здоровью ребенка? Игры и игровые технологии – вот главный инструмент, которым должен пользоваться каждый педагог, вступая во взаимодействие с детьми.

Мир игр очень обширен и многообразен. Дидактическая игра как социокультурный феномен передается из поколения в поколение, она всегда направлена на развитие детей с учетом их потребностей, интересов, возможностей. В дошкольной педагогике дидактическая игра рассматривается как универсальное средство воспитания и развития ребенка, особенностью которого является то, что учебное содержание включается в правила и игровые действия. Это способствует усвоению содержания, поскольку мотив выполнения задания заключается в процессе игры.

Ребенок, играя, применяет ранее усвоенные знания и осваивает новый материал. Заданная структура дидактической игры позволяет насыщать ее новым содержанием, отражающим современную жизнь, создавать новые варианты игры. Обучение, организованное в форме игры, только тогда позволяет решать конкретные задачи развития и воспитания, когда игровые действия имеют личностный смысл для каждого ребенка, доставляют ему удовольствие, позволяют ему максимально проявить свою познавательную и психомоторную активность

Особое место занимают сюжетно-ролевые игры. В этих играх обучающиеся воспроизводят все то, что видят вокруг себя. Сюжетно-ролевая игра, способствуя развитию коммуникативных умений, превращает учебный процесс в занимательную деятельность Одним из методов игровой технологии является игра-драматизация. Игра-драматизация используется с лечебной, коррекционной, развивающей и воспитательной целью. Сказка служит эффективным взаимодействием педагога и обучающегося, способствует выработке общего языка общения. Переживая сказку, ребенок учится не только понимать ситуацию, но и поступать в ней определенным образом, получая критерии выбора и свободу действий.

Чтобы дети отдохнули во время занятия и лучше усвоили учебный материал, на занятиях используются тематические физкультминутки. Физкультминутки должны быть тесно связаны с темой занятия и является переходным мостиков к следующей части занятия. Оздоровительные физкультминутки — это часть системы использования здоровье сберегающей технологии в школе. Так как пальчиковая гимнастика способствует развитию коммуникативных навыков, в ходе «пальчиковых игр» ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. А такие упражнения, как пальчиковая гимнастика, способствуют формированию не только мелких движений и координации руки, но и позитивно влияют на развитие интеллекта детей. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, улучшают внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывают усидчивость, формируют игровую и практическую деятельность.

Благодаря комплексному подходу к организации образовательного процесса, включающего в себя интеграцию образовательной деятельности и здоровьесберегающих технологий, можно сохранить и укрепить здоровье детей. Разумное использование игровой двигательной активности должно стать инструментом снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей, повышения адаптационных резервов организма.

*Список литературы*

1. Давидчук А.Н. Обучение и игра: Методич. пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
2. Рузина М.С., Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
3. <https://school.kontur.ru/publications/2463>
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2002. Тверская Н. В.
5. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005. Ковалько В. И.
6. Пикун, А. Г. Игровые технологии как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии детей с ОВЗ / А. Г. Пикун. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 48 (182). — С. 208-210. — URL: https://moluch.ru/archive/182/46886/ (дата обращения: 17.04.2025).