**Здоровьесберегающие технологии и учебная деятельность на уроках с учетом физиологических особенностей школьников в рамках ФГОС**

Внедрение здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в учебный процесс является критически важным аспектом реализации Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Это обусловлено необходимостью создания благоприятных условий для обучения и развития школьников, сохранения и укрепления их здоровья, а также формирования осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи ЗСТ в учебной деятельности:**

* **Сохранение и укрепление здоровья:** снижение утомляемости, профилактика заболеваний, связанных с обучением (нарушения зрения, осанки, опорно-двигательного аппарата).
* **Обеспечение комфортных условий обучения:** создание оптимального микроклимата, освещенности, звукового фона.
* **Повышение мотивации к обучению:** формирование интереса к предмету, снижение стресса, повышение работоспособности.
* **Развитие физиологических и психических функций организма:** улучшение внимания, памяти, мышления, развитие двигательной активности.
* **Формирование навыков здорового образа жизни:** обучение правильному питанию, режиму дня, физической активности, гигиене.

**Физиологические особенности школьников (с учетом возрастных групп):**

При организации учебного процесса необходимо учитывать физиологические особенности школьников разных возрастных групп:

* **Младший школьный возраст (7-10 лет):**
  + Неустойчивая нервная система, быстрая утомляемость.
  + Повышенная потребность в двигательной активности.
  + Формирование навыков самообслуживания и гигиены.
  + Недостаточно развита произвольная память и внимание.
* **Средний школьный возраст (11-14 лет):**
  + Подростковый кризис, гормональная перестройка.
  + Повышенная возбудимость, эмоциональная нестабильность.
  + Увеличение физической нагрузки в связи с ростом.
  + Развитие абстрактного мышления.
* **Старший школьный возраст (15-17 лет):**
  + Завершение физиологического развития.
  + Повышенная нагрузка в связи с подготовкой к экзаменам.
  + Формирование мировоззрения, жизненных ценностей.
  + Повышенные психоэмоциональные нагрузки.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках (конкретные примеры):**

* **Организация урока:**
  + **Чередование видов деятельности:** смена умственной работы с физической, практической, игровой.
  + **Динамические паузы:** физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения.
  + **Рациональная посадка учащихся:** соответствие мебели росту, правильная осанка.
  + **Режим проветривания:** регулярное проветривание кабинета для поддержания оптимального микроклимата.
  + **Освещение:** достаточное естественное и искусственное освещение.
* **Использование здоровьесберегающих методов обучения:**
  + **Игровые технологии:** игры на уроках для активизации познавательной деятельности и снятия напряжения.
  + **Методы релаксации:** упражнения на расслабление, аутотренинги, медитации.
  + **Информационные технологии:** использование интерактивных досок, мультимедийных презентаций для повышения интереса к обучению и снижения нагрузки на зрение.
  + **Проектная деятельность:** организация проектов, направленных на формирование навыков здорового образа жизни.
  + **Дифференцированный подход:** учет индивидуальных особенностей учащихся, предоставление заданий разного уровня сложности.
* **Оценка результатов:**
  + **Самооценка и взаимооценка:** развитие навыков самоконтроля и объективной оценки своей деятельности.
  + **Использование балльной системы:** учет личных достижений учащихся и индивидуальных темпов обучения.
  + **Создание портфолио:** сбор информации о достижениях учащегося в различных областях, включая здоровьесбережение.
* **Совместная работа с родителями:**
  + **Проведение родительских собраний:** информирование о ЗСТ, обучение родителей навыкам здорового образа жизни.
  + **Индивидуальные консультации:** обсуждение проблем со здоровьем учащихся и разработка рекомендаций.
  + **Вовлечение родителей в учебный процесс:** организация совместных мероприятий, конкурсов, проектов.

**Рекомендации по реализации ЗСТ в рамках ФГОС:**

1. **Планирование уроков:** включение элементов ЗСТ в каждый урок, учет физиологических особенностей учащихся.
2. **Создание здоровьесберегающей среды:** обеспечение комфортных условий обучения, рациональное использование технических средств обучения.
3. **Проведение мониторинга:** отслеживание состояния здоровья учащихся, анализ эффективности ЗСТ.
4. **Повышение квалификации педагогов:** обучение педагогов методам и приемам ЗСТ, повышение их компетентности в области сохранения и укрепления здоровья школьников.
5. **Разработка и реализация школьных программ:** создание программ, направленных на формирование навыков здорового образа жизни.
6. **Включение вопросов ЗОЖ в учебные предметы:** интеграция знаний о здоровье в различные учебные дисциплины.

**Вывод:**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс является сложной, но необходимой задачей, требующей комплексного подхода. Успешная реализация ЗСТ в рамках ФГОС способствует созданию благоприятных условий для обучения и развития школьников, сохранению и укреплению их здоровья, а также формированию у них осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Это, в свою очередь, закладывает фундамент для успешной и благополучной жизни в будущем.