**Использование здоровьесберегающих технологий в работе с одарёнными детьми**

***Учитель начальных классов***

***Шлык А.Г.***

**«**Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Согласно последним законодательным документам в области дошкольного, начального и общего образования программы должны быть направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Более, того, понятие «Качество Российского образования» не сводится только к обученности, набору знаний и навыков, а связывается с воспитанием, понятием «качество жизни». Эти понятия раскрываются через такие категории как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», и «защищенность». Действительно, о качестве образования можно говорить тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая основа.

Социологические исследования утверждают, что двигательная активность младших школьников на 50% меньше, чем дошкольников, а у старшеклассников она составляет только 25% от времени бодрствования. Два школьных урока физической культуры, конечно, не могут компенсировать дефицит движения детей. В результате у них снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление, что в свою очередь ведёт к малоподвижности. Поэтому сегодня учитель вынужден ориентировать школьников и на физическое, и на духовное самосовершенствование, помогать формированию потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, учить использовать их во время досуга для восстановления активности.

Особую тревогу вызывают одарённые дети, у которых проявляются симптомы стресса: ребёнок не может контролировать свои эмоции, сдерживать себя, растёт возбудимость, одновременно отмечается спад успеваемости, возрастает риск психосоматических заболеваний. Определяются основные причины этих явлений: малоподвижный образ жизни, неудовлетворённость собой. Дети с признаками интеллектуальной одаренности, но с физической инфантильностью, отличаются несоответствующей своему возрасту физической формой. Прилагаю усилия для выравнивания дисбаланса в сотрудничестве с медицинскими работниками.

Составляется психологическая характеристика личности школьника, которая позволят выявить особенности физического и психического развития ребёнка.

Цель: обеспечение здоровья учащихся.

Методы:

* Учёт особенностей каждого ученика.
* Создание благоприятного микроклимата на уроке, во внеурочной жизни.
* Использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу.
* Создание условий для самовыражения учащихся.
* Инициация разнообразных видов деятельности.
* Предупреждение гиподинамии.

Ожидаемые результаты:

* Предотвращение усталости и утомляемости.
* Повышение мотивации к учебной деятельности.
* Прирост учебных достижений.