**«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе».**

**1.Введение. Здоровье – величайшая ценность.**

Немецкий профессор-валеолог П.Фосс говорил: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически ущербен и не адаптирован в реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.

Современная школа призвана не только давать ребенку знания, но и гарантировать сохранение его здоровья. Плохое состояние здоровья школьников обусловлено достаточно вескими объективными причинами, связанными с условиями жизни и воспитания детей.

**Причины плохого состояния здоровья школьников:**

-интенсификация учебного процесса (увеличивается количество уроков, число кружков, которые посещает ребенок, остается мало времени для отдыха и прогулок, идет переутомление школьника);

-педагогические технологии, ориентированные на достижение высоких результатов в обучении, но не учитывающие функциональные возможности учащегося;

-функциональная неграмотность родителей (не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);

-отсутствие системы в работе по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

- компьютеризация (дети много времени проводят за компьютером, возникает актуальная проблема современной жизни - гиподинамия).

Задача школы и педагогов заключается не в том, чтобы ученика наполнить как сосуд знаниями и выпустить его за порог школы, радуясь, что наконец-то доучили. Основная задача школы и педагогов - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, сформировать успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение.

Без здоровья это недостижимо. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений закладывает школа, и он должен основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья. Это может быть достигнуто путем реализации здоровьесберегающих и здоровьеформирующих образовательных технологий.



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.

**Цель здоровьесберегающих технологий обучения** - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

***Формы организации здоровьесберегающей работы:***

физкультурные занятия

подвижные игры

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные физкультминутки.

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

физкультурные прогулки (в парк, в лес, на стадион)

физкультурные досуги

спортивные праздники

оздоровительные процедуры в водной среде (посещение бассейна)

волонтерская деятельность

**Функции здоровьесберегающих технологий:**

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

**информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;  **рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Под здоровьесберегающими технологиями сегодня понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающей важнейшие характеристики образовательной среды, среди которых наиболее значимыми являются:

   - факторы внешней среды (экологические, экономические, социальные и т.п.);

-  факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;

- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;

-   формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;

-   динамика текущей и хронической заболеваемости.

Таким образом, в решении проблемы состояния здоровья детей, обучающихся в образовательных учреждениях, необходим комплексный подход, включающий усилия, как системы образования, так и здравоохранения.

Задачи, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих технологий:

-разработка и реализация представлений о сущности здоровья;

-разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;

-формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;

-реализация индивидуальных оздоровительных программ;

-овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях;

-познание индивидуальных особенностей организма;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;

-создание информационного поля по проблеме: «Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса»;

-создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения;

-формирование умений по адаптированию некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к условиям своего предмета и конкретной детской аудитории.

**Обобщение опыта.**

Проанализировав причины школьных болезней, мы пришли к выводу о необходимости решать эти проблемы комплексно. С родителями своих учеников провела цикл бесед «Я и мой ребенок», «Здоровьесберегающие технологии в школе и в семье», «Разговор о правильном питании», «Режим дня школьника». Очень помогла здесь медсестра школы, которая дала родителям много полезных рекомендаций.

Родители выявили некоторые причины школьных болезней:

-несоответствие высоты школьных столов;

-несоблюдение детьми режима дня;

-плохое питание.

Причины были не только выявлены, но были найдены пути их решения. Школа приобрела новую школьную мебель, с регулирующими партами, наладила контроль за питанием в школьной столовой. Родители старались, чтобы их дети соблюдали режим дня. Они принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной работе (веселые старты, дни здоровья) в школьных мероприятиях «Мама, папа и я – спортивная семья», в акции «Мы за здоровый образ жизни»

Необходимо было создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов. То есть, использовать здоровьесберегающие технологии.

Как сказал профессор Смирнов Н.К.: «Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития».

Исходя из этого, мы приняли все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья детей. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока.

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

1.Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:

-использование положительных установок на успех («Я смогу», «У меня все получится», «Разминка пальчиков»).



-умение настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика А. Н. Лутошкина, позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

**2.Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме**, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики.

В состав упражнений для физкульминуток я включаю:

-упражнения по формированию осанки,

-укреплению зрения,

-укреплению мышц рук,

-отдых позвоночника,

-упражнения для ног,

-потягивание,

-массаж груди, лица, рук, ног.

Пальчиковые физкультминутки.

Мизинчик идти на прогулку решил, но безымянный не разрешил,

А средний об этом услышал – едва из терпенья не вышел.

И печально сказал указательный: «Огорчится большой обязательно».

Досталось мизинцу от всех по гостинцу.

3.**Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно - ориентированного обучения.**

В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность учащихся, я использую нестандартные формы проведения учебных занятий:

- урок-исследование;

- урок - творческая мастерская;

- урок-конкурс;

- урок - творческая игра;

- урок-путешествие

- урок-викторина.

Использую стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.

**Технология сотрудничества** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь я использую такие приемы организации деятельности:

-работа в группах,

-работа в парах сменного состава,

-деятельность с элементами соревнования,

-взаимооценка,

-ребенок-консультант и др.

В 1-2 классах я часто применяю **сказкотерапию**, где дети учатся вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми.

Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия.** Она является интересным и перспективным направлением, которое используют в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокаивать, укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы. Я использую веселую ритмичную музыку в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

**Игровые оздоровительные** **технологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры :

- на развитие внимания ;

-развитие памяти и восприятия, наблюдательности;

-развитие произвольных движений и самоконтроля;

-развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;

-развитие мышления и речи.

**Технология развивающего обучения.** Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Свои уроки я стараюсь строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. У меня есть возможность помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют свое стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые - меньше ощущают свое отставание от сильных учеников. Они стремятся их догнать.

Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за тоже время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление-все это делает компьютер незаменимым помощником учителя. Его я применяю на уроках окружающего мира, литературного чтения, математики, русского языка. Но есть и минусы. Дети много времени проводят за компьютером, возникает актуальная проблема современной жизни - гиподинамия.

4.При повторении, обобщении и контроле часто применяю методику свободного выбора детьми **разноуровневых заданий**, прием, когда ученики оценивают ответ товарища, дают самооценку своего ответа.

5.**Упорядочение системы домашних заданий**, их дозировка, выбор и творческий характер заданий. Объем домашних заданий и степень их сложности я соразмеряю с возможностями каждого ребенка. Предлагаю детям самим выбрать вариант задания.

**Все здоровьесберегающие технологии стараюсь применять в комплексе.** В процессе нашей работы был разработан механизм включения не только в учебный, но и в воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, который состоит из следующих этапов:

* Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
* Реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

Провели мероприятие в д/c «Улыбка», рассказав ребятам о правильном питании, здоровом образе жизни. Провели беседу с жителями города о здоровом питании. Поделились с прохожими советами, как стать здоровым и счастливым.

* Развитие системы внеурочной занятости детей.

**Подводя итоги своей работы**, я вижу, что дети стали гораздо меньше болеть, поэтому улучшается качество знаний учащихся. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности. Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске. Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Очень важен тот факт, что на уроке каждый ученик работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему ступеньку. Процесс обучения протекает в атмосфере доброжелательности, уважения, доверия. Вся моя работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в начальной школе проводится в сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении утренников, спортивных мероприятий.

**ВЫВОД: «Для чего нужен здоровый образ жизни?»**

-чтобы жить долго

-чтобы учиться хорошо

- чтобы быть счастливым

- чтобы быть полезным

- чтобы иметь хорошую работу

- чтобы дети были здоровыми

- чтобы страна наша процветала

**Литература.**

1. Разговор о правильном питании. -М. -2005. Губанова О.В.

2.Феоктистова В.Ф.Образовательные здоровьесберегающие технологии. - Волгоград.-2009.

3. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.

4.Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. - Волгоград.-2002.

5.Ю.В.Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности Издательство «Глобус» 2009г.

6. Гладышева О. С. Уроки здоровья . 2008г.

7. Вишневский В.А. «Здоровьесбережение в школе» (педагогические стратегии и технологии).