**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

**«Здоровье-это больше, чем знания…**

**Это понимание и ответственность как,**

**когда и с какой целью их использовать.**

**(Н. Нильсон)**

* В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (ст.41) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.
* Уже в 1905 году Песталоцци оповестил мировую педагогическую общественность, что при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное «ухудшение» развития детей, «убийство их здоровья».
* Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации.

По данным НИИ педиатрии:

* 14% детей практически здоровы;
* 50% имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
* 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Наблюдается тенденция ухудшение здоровья детей от начальной школы к старшему звену обучения.

* Здоровьесберегающие технологии основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

***Классификация здоровьесберегающих технологий:***

* 1группа – ***медико-гигиенические*** (соблюдение СанПинов)
* 2группа–***физкультурно-оздоровительные технологии*** (проведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков)
* 3группа–***экологические технологии*** (обустройство школьной среды, озеленение, освещение, тепловой режим)
* 4группа–***техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности***
* 5группа – з***доровьесберегающие образовательные технологии.***

З***доровьесберегающие образовательныетехнологии.***

Подразделяются на***:***

* Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).
* Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно-ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)
* Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

* отсутствие назидательности и авторитарности
* воспитание, а не изучение культуры здоровья
* элементы индивидуализации обучения
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
* интерес к учебе, желание идти в школу
* наличие физкультминуток
* наличие гигиенического контроля

Эти технологии помогают учащимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутверждаться в сообществе одноклассников.

**Здоровьесберегающий урок должен:**

воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их

ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь – это

прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Учебный процесс на уроке основывается на основе следующих ключевых принципах здоровьесбережения.

1. Индивидуализация, учитывающая динамику работоспособности учеников, биоритмов организма.

2. Наглядность, позволяющая наиболее полно использовать возможности восприятия, памяти и воображения не перегружая ребёнка однообразной утомительной работой.

3. Ответственность и сознательность, формирующая мотивацию ребенка к укреплению и здоровья.

4. Гармоничное и всестороннее развитие личности.

5. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учеников.

6. Связь теории с практикой, которая может позволить использовать теоретические знания в формировании у ребёнка здорового образа.

7. Системность и последовательность, помогающая школьнику соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

8. Повторение, то есть выработка динамического стереотипа здоровьесберегающей организации познавательного процесса.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

Учитель уже в начальной школе должен демонстрировать на уроке разные стратегии учения, чтобы сформировать способность личности учиться всю жизнь. В педагогической деятельности по начальному обучению можно практиковать личностно- ориентированный подход, который можно реализовать через внедрение здоровьесберегающего подхода, компетентностно – ориентированного обучения, информационно-коммкуникативных, игровых технологий, педагогику сотрудничества, развивающего обучения.

В начальной школе прошли открытые уроки и мероприятия.

Критерий 1.

Отслеживание соответствия санитарно-гигиенических условий обучения требованиям СанПиНов:

чистота в классе, оптимальность светового и воздушного теплового режимов и др.

Соответствовало требованиям: 75% (Калиниченко Е.П.,Каленская Р.И., Рудакова В.Л.,Воробьева Т.И.)

Нарушения: 25% (Было душно, не горели лампы, нарушения в оформлении презентациий др.)

Критерий 2,3.

Основные виды учебной деятельности. На уроках учителя использовали следующие виды учебной деятельности:

Письмо – 100%

Чтение – 100%

Слушание – 100%

Рассказ – 42%

Творческое задание – 17%

Рассматривание иллюстраций – 67%

Ответы на вопросы – 100%

Работа с учебником – 84%

Работа с алгоритмом – 25%

Решение примеров, задач – 34%

Практическая деятельность – 92%

Работа с заданиями с выбором ответа – 25%

Виды учебной деятельности, используемые при контроле и оценке знаний:

Самооценка – 42%

Взаимоконтроль – 42%

Работа с тренажером – 34%

Количество видов деятельности на уроке:

4 вида – 9% 5 видов – 34% 6 видов – 17% 7 видов – 17% 8 видов – 25%

Критерий 4, 5.

Использование учителем различных методов преподавания.

Словесные методы: **рассказ, объяснение, беседа.**   
Наглядный метод: **метод иллюстраций**

**Практические методы.** Эти методы основаны на практической деятельности учащихся. К ним относятся упражнения, лабораторные и практические работы.

Словесные: 100%

Наглядные: 50%

Практические: 92%

Аудиовизуальный: 42% (Калиниченко Е.П., Мозжегорова С.А., Рудакова В.Л. и др.)

Критерий 6. Использование методов, способствующих активизации учащихся, развитию творческих начал.

В образовательном процессе одной из наиболее значимых здоровьесберегающих технологий педагоги, психологи и гигиенисты считают индивидуальный подход к обучению школьников, формы и способы осуществления дифференциации могут касаться индивидуального дозирования и распределения учебной нагрузки, определение соответствующего индивидуальным возможностям учащегося уровня сложности задания. Активные методы обучения: дидактические игры, деловая игра, мозговой штурм, решение проблемных задач, анализ конкретных ситуаций, диалоговые методы, творческая учеба. Инновационные технологии: технология развивающего обучения, проектно-исследовательские технологии, проблемное обучение, личностно-ориентированное обучение, коллективный способ обучения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Эти приемы также позволяют решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся:

-формулировка темы урока учащимися – 84% (кроссворд – Воробьева ТИ., Решетникова И.И., сказка

Бирюкова О.Н.)

-постановка цели урока учащимися – 34%

-актуализация знаний в начале урока: стихотворение – 100%, загадки – 34%, кроссворд – 17%

-сопровождение всего урока стихами – 25% (Карпова Н.А., Хасанова Г.Ф., Каленская Р.И.)

-игровые моменты на уроке («Я задумала число», «Верю-неверю», «Помоги сказочному герою»)-50%

-исторические факты по теме урока можно было узнать на уроках Бирюковой О.Н., Воробьевой Т.И.,

Калиниченко Е.П., Шевченко Т.В.)

-групповая– 50% (Решетникова И.И., Мозжегорова С.А., Каленская Р.И., Шевченко Т.В. и др.)

-исследовательская – 9% (Рудакова В.Л.)

-творческая работа – 34% (Калиниченко Е.П., Хасанова Р.А. и др.)

Критерий 12. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности.

Обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательности (сочетание новизны и привычного, интриги урока и традиционных его элементов, изложение правил игры и др.).

-Весь урок в стихотворной форме с элементами движений прошел у Хасановой Г.Ф.(математика). Интересная творческая работа была предложена учащимся Калиниченко Е.П., Хасановой Р.А., выписать глаголы из физминутки -у Мозжегоровой С.А.. Каленская Р.И, Решетникова И.И., Бирюкова О.Н.– построили урок на литературном материале. Шевченко Т.В. смогла заинтриговать учащихся произведением Р.Киплинга «Откуда у кита такая глотка?», поддерживать весь урок интерес к тексту, а дома предложила узнать: Почему же у кита такая глотка? Карпова Н.А. использовала тренажер про буквы и звуки русского языка. На уроках Воробьевой Т.И, Винокуровой Л.И. использовалась практическая работа по теме «Единицы площади». Рудакова В.Л. построила свой урок на исследовании по теме «Глагол».

Критерий 7. Применение ТСО в соответствии с гигиеническими нормами (8-10мин).

В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Использование информационно-коммуникативных технологий дает возможность использовать компьютерные презентации, интерактивные доски, особенно на тех уроках, которые требуют наглядного представления материала – окружающий мир, математика, русский язык, литературное чтение, помогает одновременно снимать элементы стресса и напряжения.

Интерактивная доска применялась на всех уроках – 100%

По норме (8-10мин) – 75%, - Непрерывно – 25%

Нетбуки - 34% (Рудакова В.Л., Мозжегорова С.А., Воробьева Т.И., Калиниченко Е.П.)

Критерий 8.

Мастерство учителя при применении видеоматериалов – 34%. Интересные фрагменты по теме урока использовали Калиниченко Е.П., Рудакова В.Л., Мозжегорова С.А., Хасанова Р.А.

Критерий 9.

Дети на уроке не должны быть избыточно напряжены, что обычно бывает у авторитарных педагогов.

Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполнения работы.

Учителя следили за посадкой детей.

Критерий 10.

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Проведение на каждом уроке физкультминуток и пауз общего и специального воздействия.

Физминутки проводились через 15-20 мин после начала урока – 67% (Хасанова Г.Ф. Каленская Р.И. – по 2, как положено в 1-ом классе)

Физминутки были музыкальные, проводили сами дети.

СанПины требуют постоянного внимания к охране зрения: рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения и др. Физминутка для глаз – 25%

Критерий 11.

На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Умение учителя выделить и подчеркнуть в программном материале вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического умения.

Хасанова Г.Ф. – где можно видеть мячи, кегли, беседа об уроках физкультуры

Калиниченко Е.П. – вспомнили про чемпионат мира по футболу, символы чемпионата.

Рудакова В.Л. - учебный материал был подобран по теме здоровьесбережения.

Критерий 13.

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.

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д. 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.

Благоприятный психологический климат –100%.

Критерий 14.

Итоговая плотность урока. Обеспечение на уроке оптимального темпо-ритма, правильного соотношения между темпом и информационной плотностью, с обязательным учетом физического состояния и настроя учащихся.

Диапазон от 60% до 80% - 59%

Меньше 60% - 42%

Критерий 16.

Темп и окончание урока.

Итог урока у нас остается пока непродуманным. Подведение итогов урока:

До звонка: 50%

После звонка: 50%

Для подведение итога урока учителя использовали:

-Прием «Радуга знаний» (Каленская Р.И.)

-Прием «Продолжи фразу»

-Ответы на вопросы

-Шкала знаний и шкала настроения (Решетникова И.И.)

-Лист самооценки (Рудакова В.Л.)

Критерий 17.

Интегральный показатель эффективности проведенного урока

После окончания урока:

* Спокойно-деловое, удовлетворенное состояние -59%
* Утомленное – 41%,
* Агрессивное состояние -0%.

Коэффициент эффективности урока:

* Оптимальный уровень – 59%
* Достаточный уровень – 32%
* Удовлетворительный уровень – 9%
* Критический уровень – 0%

Критерий 18.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

Соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами для 1класса – домашних заданий нет, 2-3 классы – 1,5 часа, 4 классы – 2 часа.

На выбор: Д/З на выбор – 84%

Рудакова В.Л. – написать правила «Что нужно делать, чтобы не болеть», определить

грамматические признаки глагола. Шевченко Т.В. предложила ученикам придумать

самим себе домашнее задание.

Итоги анкеты среди учащихся 3-их классов.

**1.Сколько времени в день ты тратишь на подготовку домашнего задания? 1час-38%, 2 час – 33%**

**2.Делаешь ли ты после школы перерыв? Да-73%**

**3.С каких предметов ты начинаешь выполнять домашнюю работу? Матем. -57%, Рус.яз -30%**

**4.По каким предметам задают больше всего домашних заданий? Англ.яз. -78%, матем. -57%, рус.яз.-39%, окр.мир. -30%**

**5.На подготовку каких домашних заданий тебе приходится тратить больше времени, чем на все остальные?**

**Англ.яз.-55% Матем. – 27% Рус.яз.-26% Окр.мир.- 18%**

**6.Домашние задания по какому предмету для тебя самые трудные? Англ.яз. -55%, Рус.яз.-18 %, Матем. -13%**

**7.Домашнее задание по какому предмету для тебя самые «легкие»? Матем. – 44%, Чтение – 27%, Рус.яз.-21%**