*Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в начальной школе в рамках*

*реализации ФГОС второго поколения*

Аникеева Марина Геннадьевна

учитель начальных классов

***Содержание***

1. Введение
2. Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС
3. Основные направления в работе
   1. Использование здоровьесберегающей технологии в учебном процессе
   2. Спортивно- оздоровительное
   3. Туристко- краеведческое
   4. Профилактическое
   5. Социально- психологическое
4. Заключение
5. Литература

***Введение***

В словаре русского языка С.И.Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма. Очевидно, что здоровье в нашем понимании этого слова лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в учебе, карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Во многих документах Министерства образования РФ подчёркивается, что одним из необходимых условий достижений нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

**Актуальность данного** исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов.

Однако в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступно лишь немногим.

В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказывать школа. Каждую осень порог школы переступают первоклассники. Все они очень разные: маленькие и большие, застенчивые и не очень, робкие и самостоятельные. Нам учителям предстоит помочь им прожить школьные годы, вырасти здоровыми и сильными.

В первый класс приходят дети слабые по физическому состоянию. Не правильно выполняют упражнения, нормативы мониторинга выполняют не все и сдают с большим трудом.

Поэтому эта тема была выбрана и поставлены следующие цели и задачи:

**ЦЕЛИ:**

-Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.

-Создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-Улучшение здоровья учащихся, профилактика заболеваний, как на уроках так и во внеурочное время

**ЗАДАЧИ:**

- Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе.

- Снижения уровня заболеваемости учащихся.

- Сохранения работоспособности на уроках.

- Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

- Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

**НАПРАВЛЕНИЯ:**

Данные задачи решила реализовывать через такие основные направления:

- использование здоровьесберегающей технологии в учебном процессе;

- спортивно- оздоровительное;

- туристко- краеведческое;

- профилактическое;

- социально-психологическое

**1. Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС**

Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

* объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

* интенсификация обучения;
* снижение двигательной активности;
* увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
* нарушение зрения, осанки;
* ухудшение нервно-психического здоровья.

**2. Основные направления в работе**

**1) Использование здовьесберегающей технологии в учебном процессе.**

Систематически в процессе обучения в начальных классах проходят: зарядка, динамические паузы, прогулки и игры на свежем воздухе.

Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения. Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье. Я всегда помню об этом и на каждом уроке стараюсь уделять существенное внимание сохранению.

Например, для уроков русского языка я тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые я постоянно использую в своей работе. Таким образом, на каждом уроке я стараюсь давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учу ими пользоваться, воспитываю чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Довожу до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни.

Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе.

Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

* упражнения по формированию правильной осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Не могу не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* предотвратить появления писчего спазма;
* развить внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* научиться управлять своим телом;
* активизировать работу мозга.

Можно проводить следующие физ. минутки:

- **танцевально-ритмические.**Проводят под популярную детскую мелодию с ритмическим стихотворением. Повышают эмоциональный настрой и способствуют развитию выразительности в движениях уч-ся.

* **Физкультурно-спортивные.**Представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц.
* **Двигательно-речевые.**Предполагают речевое сопровождение выполнения упр. Развивают творческие способности, способствуют развитию интереса того или иного учебного предмета.
* **Когнитивные.**(Познавательные). Способствуют развитию познавательных процессов. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Очень важно проводить со школьниками зрительную гимнастику, т.к. существенно увеличивается нагрузка на глаза не только при чтении и письме, но и при работе с компьютером. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Предлагаемая гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение, повышает эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, корректирует дефекты зрения

**Упражнение 1.**Крепко закрыть глаза на 3 – 5 секунд. Потом открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторит 6—8 раз.

**Упражнение 2.**Быстрое моргание 1 – 2 минуты.

**Упражнение 3.**Закрыть веки. Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 минуты (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

**Упражнение 4.**Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнение 5.**Смотреть прямо вдаль 1 минуту.[3]

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой

Используют бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых

растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

**2) Спортивно-оздоровительное направление**

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

* 1. Воспитательный - состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.
  2. Обучающий – состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развития таких качеств как выносливость, энергичность, уравновешенность), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.
  3. Оздоровительный – состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшении через это таких необходимых для успешного осуществления учебного процесса качества, как психическая уравновешенность, спокойствие, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

В начальной школе в первую очередь внимание должно уделяться воспитательному аспекту, так как процессы формирования личности наиболее интенсивно идет в самом раннем возрасте. Среди непосредственно оздоровительных мероприятиях выделяются те, которые способны обеспечить профилактику и коррекцию нарушений осанки, по сколько именно в этом возрасте это еще можно сделать.

Воспитание личной ответственности за свое здоровье в классе реализуется через организацию внеурочной работы. Регулярно проводим в классе «Дни Здоровья», соревнования «Веселые старты», «А ну-ка, мальчики», «Лыжня румяных», «Малые олимпийские игры», «Зоологические забеги», «Здоровье сгубишь - новое не купишь!», «Наше здоровье в наших руках.»

**3) Туристко - краеведческое направление**

Туристско-краеведческая деятельность учащихся - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подрастающего поколения. В ней направлены на личность все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие.

Занятия проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывая содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность.

Основными формами туристско-краеведческой деятельностиявляются тематические прогулки, экскурсии.

При подведении итогов каждого путешествия используются устные рассказы и различные творческие работы: рисунки, аппликации, фотовыставки, сочинения.

Такая организация позволяет младшим школьникам активно включаться в процесс туристско-краеведческой деятельности.

По этому направлению проводим экскурсии по природе родного края, целевые прогулки к реке, поход «Откуда течет река», экскурсии по школе и по территории с использованием его плана, игры «Найди предмет», «Ищи клад».

**4) Профилактическое направление**

Работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. На родительских собраниях, я знакомлю родителей с основными принципами организации здорового питания детей. Ведь от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Все ли родители и учителя понимают важность уроков физической культуры?

Как часто родители стараются достать справку об освобождении от уроков физкультуры. Они даже не подозревают, что наносят вред не только физическому состоянию своего ребенка, но и умственному!

Специальными исследованиями подтверждено, что резкое ограничение двигательной активности (10-15 суток) отрицательно сказывается на физическом самочувствии человека, его настроении, особенно на ухудшении внимания и памяти. И поэтому, чтобы мои дети были здоровыми и хорошо учились, я вместе с родителями провожу спортивные соревнования, такие как «Мама, папа, я - спортивная семья!», «Спортивный семейный праздник», экскурсии.

На родительских собраниях проводила следующие беседы: «Как сберечь здоровье школьников», «Подростки «группы риска», «Школы будущего», «Здоровый образ жизни».

На тематических классных часах проводили викторины, конкурсы, посвященные здоровому образу жизни. Такие как: «Здоровый сон», «Хорошие зубы- залог здоровья», «О вредных привычках», «Последствия употребления наркотиков».

На классные часы также приглашались врачи, которые выступали с беседами: «Как вылечить простуду без лекарств», «Курильщик - сам себе могильщик», «Влияние алкоголя и никотина на организм человека».

**5) Социально- психологическое направление**

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволила по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу. Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья обучающихся и прослеживать динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг.

В течение учебного года накапливается утомление учащихся, причина которого различны, и среди них несоблюдение режима дня детьми (недостаточная продолжительность сна, проведении большего времени, чем положено у зрительных экранов, недостаточная двигательная активность и т.д).

Для анализа представлений и убеждений детей в области режима дня мною было проведено анкетирование.

Анкета составлена с целью выявления представлений о значении соблюдения режима дня детьми. В своей анкете я коснулась следующих моментов:

- зачем необходимо соблюдать режим дня;

- время, продолжительность и периодичность сна;

- время проводимое у телевизионных экранов ежедневно;

- представление детей о времени, которое можно проводить у телевизора в неделю (анкета прилагается).

Выводы анкетирования:

1. Учащиеся осознают важность соблюдения режима дня.
2. Периодичность сна у большинства опрошенных (92,8%) в пределах нормы.
3. Продолжительность сна у 78,6% детей соответствует норме, недостаток сна наблюдается у 21,4%.
4. Время проводимое у телевизионных экранов у 50% детей превышает рекомендуемые санитарные гигиенические нормы.
5. **Заключение**

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

В результате проводимых мероприятий наметились некоторые положительные аспекты:

1. Сократились простудные заболевания.

2. Уменьшилось число пропусков по болезни.

3. Дети занимаются в спортивных секциях.

4. По результатам психологического тестирования имеют лучшую память и внимание.

5. По результатам медицинского осмотра можно сделать следующий вывод, что физическое развитие детей 10 лет намного стало выше, чем у детей пришедших в 1 класс.

Я хочу, чтобы мои дети и в дальнейшем продолжали участвовать в спортивных соревнованиях и показывали высокие результаты. Потому что спорт – это здоровье, красота. Как писал Генрих Гейне «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

**Список использованной литературы**

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное.

Самара, 2004

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
3. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Уhttp://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie\_tekhnologii\_v\_shkole/41
4. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.».,Москва, Издательство «Вако»,2005 г.
5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
6. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.