

Урок по ФГОС с позиции здоровьесбережения.

Современный ученик не только усваивает определенный объем знаний, но и учится сотрудничать, планировать свою деятельность, оценивать результаты работы, работать с разными видами информации, свободно высказываться в устной и письменной форме, осознавать и понимать различия между людьми и культурами, понимать ценность такого различия и многое другое. И учится он этому на уроке. Высокий процент первоклассников уже приходит в школу с врожденными и приобретенными заболеваниями. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться, в конечном итоге, они становятся менее успешны в учебной деятельности.

С 1 сентября 2011 года все российские школы перешли на новые стандарты начального общего образования. Федеральный государственный стандарт утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373.

«Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни»

ФГОС определяет эту задачу как одну из приоритетных и обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью.

Возрастающий поток информации, постоянная модернизация и интенсификация программ, широкое использование новых средств обучения, увеличивающих объем учебной нагрузки создают ощутимое давление на организм ребенка (нарушение осанки, зрения, речевого развития, слуха), вызывая напряжение и перенапряжение, способствуя ухудшению состояния здоровья. Следовательно, возникает необходимость активного использования в учебно-воспитательном процессе системы здоровьесбережения.

Одна из первых задач педагогов – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье. Важно также на своём личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Только в этом случае мы можем надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

- Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.
- Оздоровление – не совокупность лечебно – профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
- Индивидуально – дифференцированный подход – основное средство оздоровительно – развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье, по концепции ФГОС, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Охрану и укрепление здоровья должно гарантировать образовательное пространство, комфортное по отношению к обучающимся. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. С этой целью в соответствии с требованиями ФГОС НОО урок в начальной школе рассматривается с позиций здоровьесбережения. Здоровьесбережение - это совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью его участникам. При этом обязательно выполнение следующих условий

(по М.М. Поташнику):

1. Учет индивидуальных особенностей детей;
2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся;
3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе;
4. Обучение ребенка самостоятельной собственной защите от стрессов, обид, оскорблений.

В здоровьесберегающей педагогике урок строится с учётом потребности детей: в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”.

Итак, целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья.

Работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии в современной начальной школе должны обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся в период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют **принципы.**

Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;

- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.
К ним можно отнести:

- оптимальную плотность урока;
- чередование видов учебной деятельности;
- наличие физкультурной паузы;
- наличие эмоциональных разрядок;
- правильная рабочая поза;
- положительные эмоции.

Можно с убежденностью сделать вывод, что эффективность урока напрямую связана с повышением включенности учащегося в здоровьесберегающий образовательный процесс и формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью

Здоровьесберегающая организация учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Урок - это основа учебного процесса. Выделим основные требования к любому уроку, учитывая здоровьесберегающий фактор.

Требования к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма – 7-10 минут, чередование видов учебной деятельности - 4 - 7).
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из

«потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, ученик как исследователь); методы, направленные на

самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

7. Место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами) (при несоблюдении гигиенических норм здоровье ухудшается в 2,5 раза).

8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке. Норма: 1-2 физпаузы по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Физпаузы должны быть обоснованными: если писали – для глаз и пальцев, если слушали – для снятия напряжения, смены позы.

10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п.

11. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками, между учениками.

12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.

14. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе.

15. Темп окончания урока: спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.

16. Желательно использование элементов технологии Шаталова (работа в мелких группах, «вертушка», т.е. активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую)

17. Соизмерение объёма и сложности домашнего задания с возможностями ученика (желательны задания по трём уровням сложности)

18. Осуществление индивидуального дифференцированного подхода на уроке (дополнительные задания для слабоуспевающих и одарённых детей).

Организация урока

Составные части урока:

1. Подготовительная (1-3 минуты)

- чтобы создать благоприятный настрой необходимо сказать несколько приятных слов классу;

- чтобы успокоить перевозбужденный класс можно провести упражнения на «выдох»: «Надувание воздушного шарика», «Сдувать пушинку с ладони»;

- чтобы «разбудить» вялый класс провести упражнения на «вдох»: «Нюхать что – то приятное» и т.д.;

- чтобы снять усталость после предыдущих уроков, необходимо провести гимнастику: поднимите плечи, разверните и отпустите их (несколько раз);

- чтобы взбодриться, сделаем следующие упражнения:

1) Сложите ладони перед грудью, быстро-быстро потрите друг о дружку (это упражнение способствует поднятию энергии и работы всех внутренних органов, так как на ладонях находится много биологически активных зон и точек).

2) Раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках, просуньте между ними уши и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит зрение и активизирует работу головного мозга.

2. Основная (30-35 минут)

- исходя из динамики работоспособности на уроке, нужно выбрать правильное время для физ. пауз и провести упражнения:

- «пиджак на вешалке» (можно сидя)
- «стрельба глазами» (про девочек вставить рассказ)
- Сильно сжаться и расслабиться сидя на стуле.

- помогая ребёнку, подходите к нему сбоку и не садитесь за последнюю парту во время самостоятельной работы.

3. Заключительная (2- 3 минуты)

- подведение итогов, объяснение домашнего задания, ответы на вопросы. Урок надо завершить спокойно. Учащиеся должны иметь возможность задать учителю вопросы, учитель комментирует задание, учитель и учащиеся прощаются.

Методы и методики обучения

Огромное значение для поддержания работоспособности обучающихся на уроке, а, следовательно, улучшения усвоения знаний и умений имеют **методы преподавания**.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются 2 группы методов:

специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и **общепедагогические** (применяемые во всех процессах обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Педагог непременно должен рационально организовывать учебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление. Использование методов и методик обучения должно соответствовать возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

Это интеллектуальные игры, групповые обсуждения, обсуждение сообщений, защита проектов, исследовательская работа, викторины, задания-эстафеты. Такая работа характеризуется гуманистической направленностью и имеет целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка, мотивирует учащегося на совместное «открытие» новых знаний, приучает школьников к мыслительной деятельности, рассуждению, поиску новых способов решения поставленной проблемы, обеспечивая условия для полноценной реализации учащимися своих интеллектуальных и жизненных знаний. Проблемное обучение влияет на эмоциональный комфорт, самооценку у детей, на уровень их ответственности и самостоятельности, на их познавательную активность, на коммуникативные способности.

Существование индивидуальных различий между людьми - факт очевидный. Индивидуально-дифференцированный подход с учетом возрастных морфофункциональных и психофизиологических особенностей обучающихся (временных характеристик, моторных, сенсомоторных и интеллектуальных навыков), а также отклонений в состоянии здоровья нацелен в первую очередь на укрепление положительных качеств и устранение недостатков.

Большое внимание в индивидуальном подходе необходимо «медлительным» детям, при этом можно:

-снижать темп опроса или проводить его индивидуально после уроков;

-дать больше времени на продумывание вопроса и ответа;

-при организации самостоятельной работы дать задание, одинаковое по сложности с другими обучающимися, но меньше по объему.

Обучающиеся, перенесшие кратковременные заболевания, также требуют индивидуального подхода. В течение первых дней возвращения в школу работоспособность у них оказывается сниженной, поэтому нельзя травмировать возможной плохой оценкой при опросе.

Существенное значение для реализации организационно-исполнительской функции учителя на уроке по формированию УУД имеют **средства обучения**. Они помогают поддерживать на высоком уровне познавательные интересы обучающихся, делают учебный материал более доступным, интенсифицируют самостоятельную работу обучающихся и позволяют ее вести в индивидуальном темпе.

Информационные технологии в современном обучении проходят через всю работу учителя и ученика, интегрируясь с каждым видом деятельности. С позиции здоровьесберегающего подхода в обучении важным является то обстоятельство, что при использовании ИКТ у учащихся повышается уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, улучшается регуляция основных систем, непосредственно обеспечивающих учебную деятельность.

Однако, учитывая рекомендации гигиенистов и физиологов Научного Центра Охраны здоровья детей, я не применяю технические средства обучения на нескольких уроках подряд, не стараюсь ими чрезмерно насыщать урок.

Способность учащихся к усвоению:

1-4 мин. – 60 % информации

5 - 23 мин. – 80 % информации

24 -34 мин. – 50 % информации

35 -45 мин. – 6 % информации

Заключительным этапом педагогического процесса является контроль знаний обучающихся. При оценке знаний, навыков, умений, особого внимания заслуживают меры по воспитанию психологического комфорта. Вовремя сказанные слова одобрения, справедливая, хотя и строгая, оценка успехов воспитанников, уважительное отношение к ним формируют благоприятный психологический климат в классе, создают положительный эмоциональный фон, который способствует лучшему усвоению знаний обучающимися и формированию культуры здоровья.

Нетрадиционные уроки в школе по-прежнему занимают значительное место, как условия формирования и становления творческой, активной, самостоятельной личности. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных уроков, оригинальностью их проведения, субъект - субъектными отношениями. С помощью нетрадиционных уроков можно решить проблему дифференциации обучения, организации самостоятельной познавательной деятельности учащихся и здоровьесбережения.

В начальной школе можно использовать следующие виды нетрадиционных уроков: уроки в форме соревнований и игр (конкурсы, КВН, викторины); урок-путешествие; урок-фантазия; урок-сказка; урок-сюрприз; урок-отчет; урок-зачет, уроки с использованием компьютерной техники. Опыт работы показывает, что проведение нетрадиционных уроков возможно на любом этапе работы над учебным материалом, как во время приобретения новых знаний, так и при формировании умений и навыков, обобщения и систематизации знаний, на уроках повторения, контроля.

В качестве инновационных подходов к организации учебных занятий необходимо учитывать особую значимость игровой деятельности. Содержание уроков, наполненное сказочными и игровыми сюжетами и персонажами, позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Игры и конкурсы способствуют развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Используются другие специфические для младшего школьника виды

деятельности (изобразительная, театрализованная и др.), в конце занятий проводится рефлексия в разнообразных формах.

Чтобы заинтересовать учащихся учёбой, необходимо создание условий. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, снижают эмоциональную напряжённость, улучшают комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым, реализуют основы здоровьесберегающих технологий. Ребёнок должен быть убеждён, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, всё равно должна быть скрытой. Для создания мотивации успешности на каждом этапе урока помогают такие приёмы как: «Похвала», «Авансирование», «Эврика», «Без тебя бы мы пропали».

В практике часто используют рефлексивно-оценочную деятельность на уроках. Но использовать можно не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе. Исходя из функций рефлексии, используются на уроках рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексия деятельности, рефлексия содержания учебного материала. Например,

«дерево успеха» - зелёный лист – нет ошибок, жёлтый лист – 1 ошибка, красный лист – 2-3 ошибки.

Рефлексия содержания учебного материала используется для выявления уровня осознания содержания пройденного. Эффективен прием незаконченного предложения: «Я не знал – теперь я знаю». Даются ученикам фразы, а они заканчивают их. У ребенка есть возможность выбора той фразы, которая ему необходима в данный момент:

Своей работой на уроке я:

-доволен...

-не совсем доволен...

-я недоволен, потому что...

Сегодня на уроке я:

- научился...

-было интересно...

-было трудно...

-больше всего понравилось ...

-этот урок дал мне...

Применение здоровьесберегающих технологий даёт возможность не только создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания, снижать риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников, но и способствует достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В заключении, следует отметить, что 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.

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».**

Ж.Ж.Руссо

Современный урок с позиции

здоровьесбережения [Шитц Валентина Максимовна](#), учитель

начальных классов

Разделы: [Начальная школа](#)

Не дари мне рыбку,
Лучше научи меня ее ловить.

Японская пословица

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние учеников, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Практика обнажила пагубное влияние на здоровье школьников авторитарной, оторванной от жизненных потребностей людей педагогики. Судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относится к числу здоровых, а поэтому, как прописано в Законе РФ «Об образовании» (ст. 51) образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Как обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе (создать нормальные условия для полноценной реализации его функциональных возможностей и двигательных потребностей, сделать так, чтобы учение вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения ученика)? Какие для этого использовать методы и средства? Как сделать урок здоровьесберегающим? Какой он

этот здоровьесберегающий урок? На все эти вопросы попытались ответить учителя МОУ «Голдыревская средняя общеобразовательная школа» Кунгурского района Пермского края.

Урок есть часть жизни ребенка и проживание этой жизни должно совершаться на уровне высокой общечеловеческой культуры. Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяют учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья. Учителя начальных классов нашего образовательного учреждения подтвердили на практике, какое необходимо соблюдать важнейшее условие для рациональной организации обучения:

– обеспечение двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Известно, что условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста, является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежедневно. Чтобы удовлетворить такую двигательную потребность в процессе организации УП кроме уроков физической культуры, подвижных игр на переменах, прогулок с играми наши учителя вводят разнообразные физкультминутки на уроках. Они необходимы на уроке, так как позволяют учащимся размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Систематическое использование оздоровительных минуток на уроке способствует, по наблюдениям психолога, учителей улучшению психо-эмоционального состояния учащихся и изменению отношения к себе и своему здоровью.

Приведем пример этих физминуток:

Для снятия усталости

Мы семь раз в ладоши хлопнем,
приседаний)

(7 хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи –

Столько мы присесть должны

Шеей крутим осторожно –

(Вращение головой вправо и влево).

Голова кружиться может.

Влево смотрим – раз, два, три.

Так. И вправо посмотри.

А теперь, ребята, встали,

Быстро руки вверх подняли –

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

(Дети садятся за парты)

Быстро руки вверх подняли –
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево
Тихо сели, вновь за дело.

Вверх потянемся, пройдемся,
(Потягивание – руки вверх, ходьба на месте).
И за парты вновь вернемся.
(Дети садятся за парты)

Гимнастика для глаз

Выполняется по плакату – схеме зрительно-двигательных траекторий. На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории восьмерки. Каждая траектория имеет свой цвет: №1,2 – коричневый, №3 – красный, №4 – голубой, №5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Кинезиологическая гимнастика *(упражнения для межполушарного развития)*

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

«Качание головой»

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед, и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

* * *

Учителя активно включают в учебный процесс и другие инструменты здоровьесбережения:

гимнастику для всех частей тела, точечный массаж, релаксацию, работу в режиме динамических поз, перемещение по классу в игре, осуществляют контроль за правильной осанкой, используют шутки, юмор для разрядки напряженной обстановки.

Практика показала, что

- Необходимо проводить не менее 2-х физминуток, длительность которых должна быть 3 и более минут.
- Состав упражнений зависит от особенностей урока.
- Необходим специальный алгоритм при выполнении физических упражнений.

Сначала идут упражнения на потягивание. Приводятся в движение мышцы головы и шейного отдела. Затем выполняются упражнения для мышц туловища и ног, а затем обязательно работают мышцы глаз.

- Музыкальное сопровождение способствует снятию психического напряжения.
- Точечный массаж способствует профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

- Массаж ушных раковин стимулирует работу многих органов и помогает при восприятии нового материала.

Учебные занятия строят с учетом требований, предъявляемых к здоровьесберегающему уроку.

Основные требования к уроку с позиции здоровьесбережения

1. Обстановка и гигиенические условия в процессе ведения урока (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).
2. Количество видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, творческая работа (норма: 4-7 видов за урок).
3. Средняя продолжительность и частота чередований различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7-10 минут).
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа.
5. Чередование видов преподавания (не позже, чем через 10-15 минут).
6. Использование учителем методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся: метод свободного выбора (выбор действия, способа действия, взаимодействия, свобода творчества), активные методы (ролевая игра, групповая работа), методы, направленные на самопознание и развитие.
7. Использование ТСО (динамических дидактических материалов, статичных).
8. Учет позы учащегося.
9. Наличие оздоровительных моментов: физкультминутки, динамическая пауза, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
10. Мотивация учащихся на урок.
11. Психологический климат.
12. Время окончания урока (вовремя, без задержки).

Для здоровьесберегающего урока характерна дифференциация обучения. Учитель обязательно учитывает психологические особенности развития мальчиков и девочек при проектировании учебного занятия, так как мальчики не способны включиться в работу с первых минут, а могут это сделать только через 15-20 минут, тогда как девочки, наоборот, через 15-20 минут требуют отдыха от умственной деятельности. Учет индивидуальных ритмов детей позволяет сделать урок интересным, насыщенным, но самое главное, здоровьесберегающим.

Таким образом, у учителей начальной школы была выработана своя система обучения со здоровьесберегающей направленностью. Покажем это на примере: урок начинается с дыхательной гимнастики. Это лучший переход от перемены к учебной деятельности, так как ровное дыхание успокаивает детей, задержка дыхания тренирует легкие, дыхание

разными ноздрями – профилактика простудных заболеваний.

Затем работают над мотивацией учения. Определяют тему урока вместе с учащимися, обеспечивая, тем самым, самостоятельный поиск. Для успешного усвоения знаний, учителем задействованы все каналы восприятия: слух, зрение, обоняние, тактильные ощущения. При изучении букв, цифр, каких-либо предметов, учитель предлагает заняться лепкой из пластилина, подчеркиванием, обведением предмета.

Изучая звуки, ученики выделяют их не только из речи, песен исполнителей, но и из птичьих голосов, звуков животных. Изучая геометрические фигуры, стараются найти ассоциацию с окружающими вещами. Каждый учитель начальных классов помнит, что в процессе учебной работы, особенно у первоклассников, начинает развиваться утомление. В начале оно субъективно не ощущается, однако затем проявляется рядом внешних признаков, на которые наши учителя обращают серьезное внимание. Напомним о них.

Объекты наблюдения на уроке	Утомление		
	незначительное	значительное	резкое
Внимание	Редкие отвлечения.	Рассеянное, частые отвлечения.	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует.
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища.	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддерживание головы руками, облокачивание.	Стремление положить голову на стол, вытянуться, облокачивание на спинку стула.
Движения	Точные.	Неуверенные, замедленные.	Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка.
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задает вопросы.	Слабый интерес, отсутствие вопросов.	Полное отсутствие интереса, апатия.

Наблюдения на уроке за учениками начальной школы показали, что при выполнении неинтересной, монотонной работы быстро наступает торможение. Хотя объем выполненной работы и небольшой, но у детей быстро появляется усталость. Вот почему необходимо было изменять характер работы ученика на уроке, чтобы повысить его работоспособность и выполнять задание без видимых признаков утомления.

Включение в урок физминуток и физпауз защищает учеников от преждевременного утомления, устраняет застойные явления в кровообращении и в дыхательной системе, предупреждает нарушение зрения, устраняет длительное растяжение и расслабление мышц – разгибателей спины, отвечающих за осанку.

Снятию утомления на уроке способствуют и другие условия: ситуация успеха, эмоциональный всплеск, словесное стимулирование, смена двигательного режима, о котором сказали ранее. Кроме физминуток, перед упражнениями, требующими особого внимания, учителя проводят разнообразные игры на развитие внимания. Например: «Кулак, ребро, ладонь», «Лягушки-зайчики-совы» и др.

Перед письмом по памяти, изложением и т.п. проводятся игры, которые тренируют память. Например: повторить цепочку действий, показанных учителем, или назвать слова, которые запомнили за 1 минуту и др. Все это хорошо помогает процессу обучения, повышает познавательную активность и не вредит здоровью детей. Одним из факторов разрушающих здоровье детей является поза во время учебного процесса. Эту проблему помогает решать нам оздоравливающая парта.

Работа учителей начальных классов по технологии В.Ф.Базарного помогла преодолеть воздействие комплекса *факторов закрытых помещений и ограниченных пространств* (через работу в режиме ближнего и дальнего зрения, уроки-экскурсии), *информационно-психических факторов* (через использование элементов релаксации, оптимистического начала в работе с детьми, шадящий режим подачи информации).

Использование на уроке здоровьесберегающих технологий, дало позитивный результат: 88% учащихся начальной школы с удовольствием приходят на уроки, 85% нравится работать в классе.

Если ученики умеют преодолевать усталость, проявляют хорошие умственные способности, любознательность, воображение, коммуникабельны, уравновешены, значит, они здоровы, значит, учитель сделал все, чтобы обучение не наносило ущерба здоровью его ученикам.

Закончить разговор о здоровьесберегающем уроке в МОУ «Голдыревская СОШ » хочется словами М. Норбекова: «Не пугайтесь! Все не так сложно, как вам сейчас представляется. Главное – работать, думать, чувствовать, анализировать – и дело пойдет на поправку. Если вы не привыкли заниматься такими вещами, тогда, конечно, на 1-х порах, придется тяжело. Уж, не знаю, выдержите ли. Надо же когда-то начинать». Успехов тебе, учитель начальной школы, в этом нелегком деле! Берегите здоровье наших детей!