**Доклад на тему: Пути и средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся начальных классов.**

Использование психолого-педагогических технологий сохранения и укрепления здоровья в начальной школе.

Комплексная оценка эффективности здоровьсберегающей деятельности в начальной школе.

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья младших школьников. В новых государственных стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья младшего школьника.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка.

Показатели здорового ученика:

- в физическом плане - здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

- в социальном плане - он коммуникабелен, общителен;

- в эмоциональном плане - ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

- в интеллектуальном плане - учащийся проявляет хорошие умственные способности;

- в нравственном плане - он признает основные общечеловеческие ценности.

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

«Забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно- гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». (В.А.Сухомлинский)

*Различают здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии.*

*Здоровьеформирующие образовательные технологии* - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* (по Н.К. Смирнову) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

В эту систему входит:

1.Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2.Учёт особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной возрастной группы.

3.Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4.Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

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

Отсюда возникают основные задачи, которые мы ставим в своей работе на первое место:

* обеспечение школьника возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

За последние годы в России произошло значительное ухудшение здоровья школьников. На здоровье детей влияет огромное количество факторов:

* недостаток двигательной активности учащихся;
* несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
* перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
* авторитарный стиль преподавания;
* отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
* неправильное питание учащихся;
* недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;
* низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.

Пути сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Существуют пути организации образовательного пространства в режиме профилактики и охраны психологического здоровья школьников:

1. Разработка бесед для родителей.
2. Корректировка карты анализа урока с позиций здоровьесбережения.
3. Разработка рекомендаций по улучшению психологического климата в классе и предупреждению конфликтных ситуаций.
4. Разработка правил оценочной безопасности.
5. Внедрение технологий, направленных на сбережение психоэмоционального здоровья учащихся.
6. Реализация диагностических программ (мониторинг здоровья).
7. *Разработка бесед для родителей.*

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся 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.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

* Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний, индивидуальные беседы, приглашения на классные часы).
* Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
* Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
* Привлечение родителей к участию в проектной деятельности.
* Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Моё здоровье в моих руках» «Разговор о правильном питании»);
* Организация досуга учащихся (дни здоровья, соревнования).

1. *Корректировка карты анализа урока с позиций здоровьесбережения.*

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы

– это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* объем учебной нагрузки - количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашнего задания;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физкультуры, спортивные соревнования и т.п.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения, следует проводить физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у учащихся класса. Кроме того, следует определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку, следить за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток - положительный эмоциональный фон.

В современной педагогике разрабатывается экспертный подход к внедрению здоровьесберегающих технологий, который предполагает применение методик анализа урока с точки зрения его влияния на здоровье учащихся. Автором Л.Ф. Тихомировой разработана схема анализа, которую можно использовать в практике образовательного учреждения, осуществляющего здоровьесберегающие технологии. (Приложение 1)

Н.К.Смирновым разработаны основные гигиенические критерии рациональной организации урока. (Приложение 2)

1. *Разработка рекомендаций по улучшению психологического климата в классе и предупреждению конфликтных ситуаций.*

Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально-психологического климата в классе, являются:

* ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, поощрять активность, креативность;
* находить общие интересы, которые объединили бы детей класса;
* формировать традиции класса;
* привлекать ребят проводить время вместе: сходить в поход, кино;
* создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка;
* не навязывать друг другу свое мнение;
* создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в школе;
* развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества.

1. *Разработка правил оценочной безопасности.*

* Правила оценочной безопасности обязательны во всех человеческих отношениях. Учащиеся обязаны их соблюдать, учителя учат их соблюдению.
* Список правил оценочной безопасности является принципиально открытым.
* Не скупиться на похвалу.
* Хвалить исполнителя, критиковать только исполнение. Вместо "Ты сделал три ошибки в этом примере" продуктивней сказать: "Давай с тобой найдем в этом примере две ошибки".
* "На ложку дегтя - бочка меда". Даже в море неуспеха можно найти островок успешности и закрепиться на нем.
* Ставить перед ребенком только конкретные цели. "Вместо заклинания: "Постарайся быть внимательным и не пропускать букв" эффективней установка: "В прошлом диктанте ты пропустил шесть букв, сегодня - не больше пяти".
* "За двумя зайцами...". Не надо перед первоклассником ставить более одной задачи одновременно. Если Вы сегодня ставите задачу не забыть точки в конце предложения, простите ему, что он забыл, как пишется заглавная буква.
* Формула "опять ты НЕ..." - верный способ выращивания НЕудачника.
* Учитель, начни практику оценочной безопасности с собственной самооценки.

1. *Внедрение технологий, направленных на сбережение психоэмоционального здоровья учащихся.*

Большое внимание следует уделять организации процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья младших школьников.

Одним из важнейших аспектов сохранения и укрепления здоровья является психологический комфорт школьников во время урока.

* *Снятие эмоционального напряжения*

Использование игровых технологий, оригинальных нестандартных заданий и задач, введение в урок занимательных моментов позволяют снять эмоциональное напряжение.

* *Создание благоприятного психологического климата на уроке.*

Доброжелательная обстановка на уроке, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика высказать своё мнение, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности – в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости, работоспособность класса заметно повышается и приводит к более качественному усвоению знаний и к более высоким результатам.

* *Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.*

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

* *Технология сотрудничества*. Приоритет воспитания над обучением позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь можно использовать такие приемы организации деятельности, как работа в группах, работа в парах сменного состава, деятельность с элементами соревнования, взаимооценка.
* *Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.*

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают задачи:

* создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;
* стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;
* создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющие каждому ученику проявлять самостоятельность, инициативу, избирательность в способах работы;
* создание обстановки для естественного самовыражения ученика.
* *Организация саморефлексии.*

Умело проведённая рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни за пределами класса и школы.

* *Технологии развивающего обучения.*

Строятся на плодотворных идеях JI.С. Выготского, в его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

1. *Реализация диагностических программ (мониторинг здоровья).*

Чтобы наиболее полно представить картину здоровья каждого ребѐнка, необходимо ежегодно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся.

Анализ результатов мониторинга позволяет педагогам определить дифференцированный подход к каждому ребенку в подборе форм организации, методов и приемов воспитания и развития.

Участниками мониторинга состояния здоровья учащихся являются: учащиеся, классные руководители, родители, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник школы.

Основными методами и средствами диагностики здоровья учащихся являются:

1. ежегодный медицинский осмотр;

2. тестирование;

3. анкетирование;

4. ИКТ-технологии.

Анкеты ЗОЖ для детей, для родителей.

Поэтапное внедрение в процесс обучения элементов здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, можно разделить на три основных этапа:

1 этап – начальный (констатирующий) - отбор данных о состоянии здоровья учащихся, выявление проблемы, определение цели, постановка задачи и выбор методов их решения, изучение литературы по проблеме исследования.

2 этап – основной (формирующий) - продолжение изучения литературы, опыта передовых педагогов, использование элементов здоровьесберегающих технологий, их анализ и систематизация.

3 этап – заключительный (контрольный) - обобщение и систематизация результатов исследования, формулирование выводов и систематизация педагогического опыта.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные *средства* обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, как физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки, гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья, относятся:

* выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
* личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений;
* соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных гигиенических навыков;
* обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение/

Таким образом, для сохранения здоровья младших школьников в учебном процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания.

Здоровье складывается по крупинкам, которые можно легко растерять. Лишь целенаправленная совместная работа педагогов, родителей и самих обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности (в том числе и умственной). Основным показателем результативности этой работы является здоровье детей.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья учеников, к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Приложение 1.

Автором Л.Ф. Тихомировой разработана схема анализа, которую можно использовать в практике образовательного учреждения, осуществляющего здоровьесберегающие технологии.

**Инструкция:** дать оценку урока по следующим позициям:

1.Учет степени трудности предмета при составлении расписания

Да

1

Нет

0

2. Режим проветривания соблюден

Да

1

Нет

0

3. Температурный режим соблюден

Да

1

Нет

0

1. Продолжительность урока

соответствует возрасту

Да

1

Нет

0

5. Физкультпаузы

Есть

1

Нет

0

6. Стиль общения

Авторитарный

0

Либеральный

0

Демократичный

1

7. Психотравмирующие ситуации на уроке

Есть

1

Нет

0

8. Позиция учителя

Взрослый

0

Родитель

0

Ребёнок

1

9. Работоспособность учащихся

Отсутствие усталости

1

Отмечена усталость

0

10. Положительный эмоциональный настрой

Да

1

Нет

0

**Оценка результатов:**

7-10 баллов – урок способствует сохранению здоровья;

5-6 баллов - средний уровень направленности урока на здоровьесбережение;

0-4балла - урок негативно влияет на здоровье учащихся.

Критериями удачного урока с точки зрения его влияния на здоровье учащихся являются следующие:

-отсутствие усталости у учащихся и педагога;

-положительный эмоциональный настрой (попросите учащихся дать оценку своему настроению с помощью цветных карандашей или фломастеров, методика Лутошкина);

-удовлетворение от сделанной работы;

-желание продолжать работу.

Эту информацию можно получить, опросив учащихся.

Все вышеизложенное можно представить в виде схемы.

Оценка результатов:

8–10 баллов – урок способствует сохранению здоровья;

5–7 баллов – средний уровень направленности урока на здоровьесбережение;

0–4 балла – урок негативно влияет на здоровье учащихся.

Приложение 2

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К.Смирнову)

п/п

Факторы урока

Рациональный уровень гигиены урока

1

Плотность урока

Не менее 60% и не более 75-80%

2

Число видов учебной деятельности

4-7

3

Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности

Не более 10 минут

4

Частота чередования различных видов учебной деятельности

Смена не позже чем через 7-10 минут

5

Число видов преподавания

Не менее 3

6

Чередование видов преподавания

Не позже чем через 10-15 минут

7

Наличие эмоциональных разрядок

2-3

8

Место и длительность применения ТСО

В соответствии с гигиеническими нормами

9

Чередование позы

Чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся

10

Физкультминутки

Две за урок, состоящие из 3 легких упражнений, по 3-5 повторений каждого

11

Психологический климат

Преобладают положительные эмоции

12

Момент наступления утомления учащихся

Не ранее чем через 40 минут

Приложение 3

Анкета ЗОЖ для учащихся 1-4 классов

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

*А) Мыло*

*Б) Мочалка*

*В) Зубная щётка*

*Г) Зубная паста*

*Д) Полотенце для рук*

*Е) Полотенце для тела*

*Ж) Тапочки*

*З) Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

*1 расписание (А) 2 расписание (Б)*

*Завтрак 8.00 9.00*

*Обед 13.00 15.00*

*Полдник 16.00 18.00*

*Ужин 19.00 21.00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

*А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*

*Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*

*В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

*А) После прогулки*

*Б) После посещения туалета*

*В) После того, как заправил постель*

*Г) После игры в баскетбол*

*Д) Перед посещением туалета*

*Е) Перед едой*

*Ж) Перед тем, как идёшь гулять*

*З) После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

*А) Каждый день*

*Б) 2-3 раза в неделю*

*В) 1 раз в неделю*

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*А) Положить палец в рот.*

*Б) Подставить палец под кран с холодной водой*

*В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой*

*Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой*

*ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ*

*Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:*

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Литература.

1.Амосов М.В., Смирнов Н.К., «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.: АРКТИ, 2003.

2.Безруких М.М., Сонькина В.Д., ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада - фарм. 2002.- 346 с.

3.Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.

4.Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 3

5.Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко.– М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

6.Сериков В. В., Обучение как вид педагогической деятельности: учебное пособие для вузов/В.В. Сериков; под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. - М.: Академия, 2008. - 256 с.

7.Смирнов Н.К., Как обучать школьников без ущерба для их здоровья/ Н.К. Смирнов.- М.: Чистые пруды, 2005. - 241 с.

8.Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121 с.

9.Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям/В.А.Сухомлинский - М.: Просвещение, 1979. http://[shkolabuduschego.ru/shkola/zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole.html](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fshkolabuduschego.ru%2Fshkola%2Fshkolabuduschego.ru%2Fshkola%2Fzdorovesberegayushhie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole.html)