«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Ж.-Ж. Руссо

«Забота о здоровье ребёнка – 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

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

В условиях современной социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Поэтому, здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как одно из самых перспективных образовательных систем ХХІ века, и как совокупность приёмов, форм  и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся.

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Школа на современном этапе должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего населения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Здоровье подрастающего человека это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок должен не только уметь сохранять свое здоровье, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).

##

## Цели здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Здоровье «маленького человека» – важнейшая тема для обсуждения, вызывающая пристальный интерес, как у родителей, так и у педагогов. Ребёнок большую часть дня проводит в школе, значит, именно школа несёт немалую ответственность за сохранение и укрепление иммунитета подрастающего поколения. Заметим, что задача школы не ограничивается желанием сохранить здоровье только на период обучения, ведь счастливую и самодостаточную жизнь любого человека сложно представить без хорошего самочувствия. Существуют программы, основанные на здоровьесберегающих технологиях. Ниже рассмотрим способы и методы их реализации в начальной школе.

В научной литературе можно обнаружить более трёх сотен формулировок понятия «здоровья». Международная организация здравоохранения характеризует понятие здоровья, как достижение состояния абсолютного физического, психического и социального удовлетворения и чувства полноты жизни, т. е. отсутствие физических нарушений и патологий — это ещё не полная картина здорового человека, поскольку здоровое самочувствие в большой мере является производным от образа жизнедеятельности человека.

«Здоровьесберегающие технологии» — это реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья младших школьников. Этап начальной школы в физиологическом и психосоматическом развитии ребёнка является определяющим в формировании основ здоровья на перспективу всей жизни человека. В настоящее время, по информации системы здравоохранения, вызывают тревогу статистические данные, свидетельствующие о проблеме снижения качественных показателей здоровья школьников. По результатам медицинских осмотров только 20–30 % первоклассников можно считать здоровыми, у остальных были выявлены различные врождённые или приобретённые нарушения. Сегодня особенно значимым стал поиск эффективных мер совершенствования оздоровительных методик в школе. Для учителя руководством к педагогической деятельности является «портрет выпускника младшей школы», в котором одной из значимых характеристик является соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Научным отцом» самого понятия здоровьесберегающих технологий стал профессор, кандидат медицинских наук Н.К. Смирнов, по его мнению, оно включает в себя комплекс взаимосвязанных мер, совокупность педагогических приёмов, решающих задачи сбережения и роста потенциала физического и психического здоровья учеников и учителей. Под термином педагогические технологии понимается набор конкретных практических психологических и педагогических шагов, воспитательных мер и действий, обеспечивающих достижение целей по образованию и развитию личности ребёнка.

Для ребёнка здоровьесберегающие технологии это в первую очередь:

* воспитание внутренней потребности осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью и человеческой жизни в целом;
* формирование знаний о здоровом образе жизни;
* обучение практическим навыкам оказания элементарной медицинской самопомощи и помощи.

Для взрослых — способствовать формированию валеологического сознания у ребёнка, сохранению здоровья педагогов, организации просветительских лекций и семинаров для родителей.

## Рациональное расписание учебных занятий

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

· объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

· нагрузка от дополнительных занятий в школе – факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);

· занятие активно-двигательного характера – динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

Физиолого-гигиенические требования к составлению расписания уроков в школе определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью учащихся на протяжении учебного дня и недели. Рационально составленное расписание должно учитывать сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В качестве одного из возможных способов оценки уроков можно использовать ранговую шкалу трудности предметов.

Таблица 1

Шкала трудности предметов для младших классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предмет  | Балл  |
| 1 | Математика  | 8 |
| 2 | Русский язык | 7 |
| 3 | Природоведение | 6 |
| 4 | Русская литература | 5 |
| 5 | История | 4 |
| 6 | Рисование и музыка | 3 |
| 7 | Труд  | 2 |
| 8 | Физическая культура | 1 |

Наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание вторыми или третьими (но не первыми и не последними) уроками. Нельзя ставить 2 или 3 трудных урока подряд (например, физика, математика, иностранный язык), лучше чередовать их с менее трудными (например, история, математика, география). Уроки физкультуры, труда, пения, рисования, дающие возможность переключения с умственной деятельности на физическую, более эмоциональные, лучше всего использовать во второй части (четвертыми или пятыми), но не в самом конце учебного дня. Следует учесть, что утомительность урока определяется не каким-то одним фактором (сложностью материала или эмоциональностью), а определенным сочетанием, совокупностью трех основных факторов: трудностью, насыщенностью учебными элементами, эмоциональным состоянием учащихся.

Школьное расписание оценивается положительно, если образуется кривая с одним подъемом – в среду и в пятницу или во вторник и в среду (как в дни самой высокой продуктивности), и считается нерациональным при наибольшей сумме баллов в понедельник или субботу, а также при неравномерном распределении нагрузок в недельном цикле. При организации 5-дневной недели нагрузка учащихся в течение каждого учебного дня не должна быть выше, чем при 6 - дневной учебной недели – не должно увеличиваться количество занятий, а также суммарный балл нагрузки. Это связано с изменением работоспособности во время учебной деятельности. В начале она повышается (период врабатывания), затем устанавливается на высоком уровне (период снижения работоспособности и развития утомления). В период снижения работоспособности выделяют 3 зоны: неполной компенсации, конечного порыва и прогрессирующего утомления. Исходя из этого, начало урока, учебной недели, четверти, года должно быть облегченным, т.к. продуктивность в это время снижена. По завершении периода врабатывания к учащимся можно предъявить более высокие требования. В это время рекомендуется проводить изложение нового и сложного материала, давать контрольные работы и др. В середине учебной недели (вторник, среда), четверти и года следует планировать наибольший объем учебной нагрузки, факультативные занятия, кружковую работу и др. По окончании периода высокой работоспособности, т.е. при появлении начальных признаков утомления, если речь идет об учебном дне, рекомендуется проведение уроков труда, физкультуры или других предметов, обеспечивающих смену деятельности.

В зоне прогрессивного падения работоспособности нельзя требовать выполнения интенсивных нагрузок: при этом происходит истощение организма, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья школьников.

Таблица 2

Максимально допустимое количество часов в неделю при разной ее продолжительности

|  |  |
| --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая нагрузка в часах |
| при 6-дневной неделе | при 5-дневной неделе |
| 1 | 22 | 20 |
| 2- 4 | 25 | 22 |
| Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий в школах должны входить в объем максимально допустимой нагрузки учащихся. |

**Вывод**: Формирование привычки грамотного и заботливого отношения к собственному организму, уважения к здоровому образу жизни начинается с раннего детства. Здоровый, полный сил и энергии ученик с энтузиазмом включается в деятельность, он активен и жизнерадостен, поэтому тема применения методических идей и практических форм работы, обеспечивающих сохранность здоровья детей, расценивается как важнейшая в современном образовании.

## Рациональная организация урока

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся.

Физиологически обоснованной является продолжительность урока в 45 минут. Исключение составляют лишь ученики 1 - х классов, для которых урок должен длиться 35 минут соответственно низкой устойчивости их внимания. Для учащихся 2-х классов рекомендуется комбинировать урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления (чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др.). В остальных классах рекомендуется проведение физкультминуток на 4-ом уроке через 20 мин то его начала или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса (фазы умственного беспокойства). Такая работа необходимо для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статического напряжения. Сдвоенные уроки не рациональны, за исключением тех случаев, когда проводятся лабораторные, контрольные работы, уроки труда и занятия физкультурой в зимнее время при выполнении программы по лыжной подготовке.

Оценка соблюдения гигиенических требований проводят по ряду регламентированных позиций, с использованием хронометража.

Хронометраж урока проводится по:

· плотности урока (% времени, затраченного школьниками на учебную работу);

· количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);

· длительность каждого вида учебной деятельности (в минуту);

· частоте чередования видов деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);

· количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);

· месту, длительности и условиям применения ТСО;

· частоте чередования видов преподавания;

· наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

Отслеживается момент снижения учебной активности школьников как показатель наступления их утомления. (Определяется в ходе хронометража по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы).

Кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок, соблюдение учащимися правильной позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение урока.

## 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. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут. Комментарии здесь аналогичные.

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 такие методы как 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, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

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 физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможны последствиях выбора поведения и т.д.

11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный - недостаточный); между учениками (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность).

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

В конце урока обратить внимание на следующее.

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

15. 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, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.