Выступление по теме

«Использование здоровьесберегающей среды

в образовательном процессе начальной школы»

на заседании школьного методического объединения

Пешехонова Е.С, учитель начальных классов МБОУ «Центр образования № 21» г.Тула

 Добрый день, уважаемые коллеги! На сегодняшней встрече хотелось бы затронуть актуальный на данный момент вопрос здоровьесбережения в образовательных учреждениях.

 «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…». Так сказал А. В. Сухомлинский.
 При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни. А что такое здоровье? В практике существует множество определений понятия «здоровье». Мне более близко такое: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье - неразделимы.
 В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон «Об образовании в Российской Федерации» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Учителя не всегда в полноценно применяют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. А у учащихся, соответственно, недостаточно сформировано ценностное отношение к собственному здоровью. Школа на современном этапе должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. 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. 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.
 Я считаю, что проблема здоровья детей возникает и по причине того, что для некоторых учителей главная задача их деятельности – это образование любой ценой. Знания любой ценой как раз и даются детям ценой собственного здоровья. Поэтому современные технологии воспитания, ориентированные на укрепление здоровья, должны строиться не на чувстве страха, вины и стыда, а на поощрении и стимулировании прежде всего их положительных чувств: успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.
Многие дети приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения их психофизического развития. Попадая в условия систематических школьных перегрузок, они оказываются неуспевающими учениками, успехи которых в школе достигаются ценой здоровья. Постоянное пребывание в ситуации неуспешности или тревожного ожидания неуспеха усугубляет поведенческие и нервно-психические отклонения. Чтобы выйти из этого замкнутого круга, требуются охраняющие здоровье технологии обучения.
Здоровьесбережение подразумевает сохранение здоровья физического, психического, социального, нравственного и духовного. Здоровьесберегающие технологии – система мер, направленных на сохранение здоровья. Они включают в себя организацию работы всего школьного коллектива – учителей, администрации, техперсонала. Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства: во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни; и во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.
 Условия здоровьесбережения на уроке:
- Соблюдение этапов урока.
- Использование методов групповой работы.
- Использование интерактивных методов.

- Чередование видов деятельности.
- Создание положительной психологической атмосферы и т.д.
(Психологический комфорт учеников во время уроков – это создание доверительных отношений между учителем и учениками, что помогает контролировать проблемных детей, избегать конфликтных ситуаций и стрессов. В целом это повышает эффективность учебного процесса и способствует укреплению детской психики).
- Активность каждого ученика.
- Физкультурные занятия, физкультурные минутки и динамические паузы (особенно в период адаптации первоклассников), утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, экскурсии и т.д.
- Выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня.
- Упражнения для глаз.
- Дозировка объёма учебного материала.
 Большое значение имеет микроклимат в классе. Ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в уютном кабинете его встречают добрые взгляды учителя и друзей-одноклассников. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Поэтому каждый урок необходимо начинать с создания у детей благоприятного настроя. Для этого в начале урока можно использовать стихотворные строки:

На уроке я сижу,
Не шумлю и не кричу.
Руку тихо поднимаю,
Если спросят – отвечаю.

Мы сюда пришли учиться,
Не лениться, а трудиться.
Работаем старательно,
Слушаем внимательно (и т.д.)

 Также необходимо увеличение двигательной активности на уроке. Обучаясь в школе, ребёнок вынужден длительное время сидеть за партой. Это влечёт за собой усталость, трудности восприятия учебного материала, мышечную слабость, нарушение осанки.
Для увеличения двигательной активности можно предлагать детям вставать даже при односложных ответах. Пять-десять минут ученики могут провести стоя на таком этапе урока, как устный счёт. Например, показать карточки с примерами (дети называют ответ). Если верно - наклон влево, неверно - вправо. Смена поз во время урока, когда можно работать стоя и сидя, усиливает работоспособность учащихся, организму поступает сигнал для мобилизации. Для увеличения двигательной активности использовать прежде всего физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для кистей рук, гимнастику для глаз. Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся. Время начала физкультминутки нужно выбирать ориентируясь на состояние детей, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление (чаще всего в середине урока).
 При проведении физкультминуток необходимо учитывать 2 условия:
состав упражнений должен зависеть от особенностей урока;
обязательной является эмоциональная составляющая физкультминутки.
Занятия должны проводиться на положительном уровне, так как выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.
 Одна из самых частых патологий у наших младших школьников – нарушение остроты зрения. Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов. Особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки. Например, 6-7 летний ребёнок за несколько часов, проведённых над книгами и тетрадями, нагружает мышцы глаза в такой же степени, как он нагрузил бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой. Последствия не заставляют себя долго ждать: уже к концу первого года обучения у каждого четвёртого ученика выявляется близорукость или предшествующее ей состояние. В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Это относится и к учащимся. Необходимо переключать фокус зрения, смотреть вдаль, хотя бы 2 мин. (надо 5-10 мин.), потом следует закрыть глаза на 1-2 мин., дать им отдохнуть. Это простое упражнение снимает усталость, временно расслабляет мышцы глаз.
 Состояние зрения детей непосредственно связано с состоянием их осанки. Очень часто дети, имеющие плохую осанку, страдают одновременно и близорукостью. Это тем более актуально, так как каждый третий ребёнок, поступающий в школу, уже имеет нарушение осанки. Нарушение осанки влияет на психику ребёнка, понижают общий жизненный тонус. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создаёт неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, питания мозга и другие. От учителя в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребёнка. Ребёнок должен иметь ясное представление о том, что такое правильная осанка и как её формировать. Для самоконтроля можно рекомендовать учащимся наблюдать за своей осанкой в зеркало (по возможности). Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля.
Упражнения для улучшения осанки:
1) И. п. - о. с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
2) ходьба с правильной осанкой;
3) ходьба с высоко поднятыми руками;
4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.);
5) лёгкий бег на носках.
 Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью.
 Пропаганду здорового образа жизни необходимо вести на каждом уроке. На уроках русского языка это может быть запись с комментированием пословиц и поговорок о здоровье. Например: Болен - лечись, а здоров - берегись. В здоровом теле здоровый дух (и т.д.). Работая над их содержанием и при знакомстве с новыми словами, можно проводить краткую беседу на тему здоровьесбережения. Даже на уроках математики можно формировать ценностное отношение к здоровью, используя задачи с особым содержанием. Например:

В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Сколько мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

Миша съел перед обедом 7 конфет, а Антон на 3 конфеты больше. Сколько конфет съел Антон? Какую ошибку допустили мальчики? Можно ли есть много конфет? Почему?

 В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Таким образом, математическая задача способна формировать ответственное отношение к собственному здоровью.
 На уроках окружающего мира особенно часто надо говорить о правилах личной гигиены, правильном питании школьника, о соблюдении режима дня, о способах оказания первой помощи при травмах, порезах, ушибах и т. д.
 Чередование различных форм работы помогает избежать длительного сидения за партой. Это и групповая работа, и работу в парах, фронтальный опрос, игровые приёмы, приёмы с элементами соревнования и т.д. Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающих технологий, можно сделать процесс обучения интересным, занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес к предмету.
 Закончить выступление хочется словами Жана-Жака Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»
Быть здоровым - это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребёнку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны воспитать, начиная с самого раннего детства.
 Желаю всем успехов в решении проблем здоровьесбережения!