**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым"

Ж.-Ж. Руссо

Цель: показать значимость здоровьесберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей и подростков в процессе учебной деятельности.

Задачи:

1. Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы;

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3. Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития;

4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Здоровье – **это** бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья - социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается, что вызывает обоснованную тревогу.

# Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Различными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут являться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Поэтому учитель должен не только строить свой учебный процесс с учетом возраста, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, но и использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей** педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В данной разработке я рассматривала подходы к организации главной составляющей образовательного процесса- урока, способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения, а также внеурочной работе и работе с родителями.

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. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей. Практика обнажила: судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров.

Описание системы методов работы.

Изучив эти серьезные проблемы на родительском собрании, родительский комитет под руководством учителя, выявил некоторые причины школьных болезней:

• недостаточная освещенность класса;

• плохой воздух школьных помещений;

• неправильная форма и величина школьных столов;

• несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями;

а так же поставил цели и задачи для их преодоления.

Прежде всего, мы рассматривали концепцию здоровьесбережения в форме структурно-логической схемы:

цель – принципы и задачи – средства – условия – результаты.

Связи с этим за последнее время в школе многое меняется: в классах появились современные доски и светильники ; подобрали и отреставрировали школьные столы, закупаются новые столы ; для релаксации и проведения перерыва на уроках используются современные анимационные физминутки; на переменых организуется проветривание помещений. Принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной работе, в экспресс анкетировании, в тестировании. Тесты проводились по таким темам:

• “В хорошей ли вы форме?”

• “Можно ли ваш образ жизни считать здоровым?”

• “Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?”

• “Знаете ли Вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?”

Однако необходимо подчеркнуть, что в современной школе добавилось много других недостатков. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Усилилась роль “внутришкольных факторов”:

• Интенсификация обучения;

• Снижение двигательной активности;

• Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;

• Нарушение зрения, осанки;

• Ухудшение нервно – психического здоровья.

Чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

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 домашних заданий;

• Нагрузка от дополнительных занятий в школе;

• Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, необходимо проведение физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Кроме того, определять и фиксировать психологический климат на уроке, провоить эмоциональную разрядку, строго слеить за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

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

В состав упражнений для физкультминуток включать:

• упражнения по формированию осанки,

• укреплению зрения,

• укрепления мышц рук,

• отдых позвоночника,

• упражнения для ног,

• упражнения на ковре,

• релаксационные упражнения для мимики лица,

• потягивание,

• массаж области груди, лица, рук, ног,

• психогимнастика,

• упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

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. Поэтому необходимо проводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам. Которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, необходимо открыть форточки форточки, предложить детям подготовиться к физкультминутке. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И я выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся. Опирается на – природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации). Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, применяем некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений:

**Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяю гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

**Проявления гуманного отношения к детям,** перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

**Технологии развивающего обучения** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся Классификационные характеристики этой технологии, разработанной в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

Технология уровневой дифференциации обучения. Построение уроков с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использования трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. Появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и “**технологию раскрепощённого развития детей”.**

Основное внимание, которого состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, “бегущие огоньки” (я использую лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого я использую подвижные “сенсорные кресты”, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные “держалки”, позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

3) в процессе овладения детьми письмом применяю специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему “глаз – рука”.

4) обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают хоровой кружок при школе.

5) одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Моя задача - серьёзное внимание уделять развитию двигательной активности детей, решать эту проблему - проблему здоровья детей, необходимо комплексно .Очень важно формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Детям необходимы двигательные минутки, которые позволят размять тело, передохнуть, расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. На своих уроках ежедневно я провожу физкультминутки, музыкальные паузы, минутки отдыха, которые приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. После физкультминуток дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе. Провожу и активные перемены, которые помогают сплотить коллектив, изменить статус детей в коллективе. Такие перемены повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость. В системе начального школьного образования большое место занимают проблемы, связанные с противоречием между монопредметным обучением и необходимостью применения интегративных знаний, а также с противоречием между необходимостью усвоения все большего объёма информации и ухудшающимся состоянием здоровья детей. Организация занятий на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей с использованием специального оборудования, инвентаря и создания игровой мотивации позволяет повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса в начальной школе, положительно влиять на двигательную подготовленность и развитие познавательной сферы младшего школьника.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия :

1. Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые перемены.Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены.

Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают

динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных

классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья, которые проводятся 2 раз в год.

4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается **организация урока в** условиях здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 35-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, **как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое.** Несомненно **лучшими методами сохранения** работоспособности на уроках **является смена форм работы ученика**.

Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. Ребенок сидит на уроке 40 минут.

**-«Не усади!» – заповедь В.Ф.Базарного.** Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.

      - **«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся»** - писал В. Ф. Базарный

Но учитывая, что динамичность активного снимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока я использую на проведение **физкультпауз**. Из всех нагрузок с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока

Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На своих уроках я широко использую :

1. **веселые физкультминутки** в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются **выразительным хоровым**

**произношением четверостиший или музыкальным сопровождением**

2) Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и **разминки определенных частей тела и органов.**

3)**Разработаны специальные упражнения для формирования**

**правильного дыхания, для коррекции зрения , для осанки**.

  Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма,

развивает зрительно-ручную координацию.

Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке в начальных классах, систематически провожу **игровые уроки,** например**, урок- путешествие.** Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Мы ,учителя начальных классов, можем и должны на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.  
 Мне понравился еще один из **методических приёмов**: **вставки о здоровье на уроках.**

**Русский язык**  
 **1. Вежливые слова и здоровье.**

Предлагаю детям правильно списать с доски написанные там слова: **спасибо,** **пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи.**

Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.  
- Дети, слова, которые вы написали, **называют волшебными.** Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: « Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. **Давайте все вместе скажем:**  
**- Я могу быть здоровым!   
- Я хочу быть здоровым!  
- Я буду здоровым!**

**2. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье**.  
 Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

Например ,**русская народная сказка« Колобок».**  
**Дети легко и охотно приходят к заключению:**  
- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

**« Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»**  
- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.  
- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?  
- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.  
 Учащиеся **вспоминают пословицы,** подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:  
**- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.**

**Окружающий мир  
1. Лекарственные растения твоего края.**  
- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб,

липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей.  
 **Кроме этого для формирования знаний, умений и навыков здорового**

**образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников я практикую и такие направления работы** :

* Проведение специальных занятий по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены как самостоятельные уроки (во внеурочной деятельности- «Уроки доктора Здоровье» , «Здоровейка») и использование элементов на обычных уроках.
* Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.
* Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
* Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой.
* Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.
* Проведение Дней Здоровья в школе.

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие.

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 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 будет более здоровым и развитым 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.

Заключение

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества. Таким образом, мы должны обучать учащихся основам здорового образа жизни, должны это делать так, чтобы воспитывать у учащихся потребность в сохранении своего физического, психического и нравственного здоровья, и самим помнить и заботиться о здоровье учащихся.

"**Здоровье до того перевешивает остальные блага жизни, что поистине: здоровый нищий счастливее больного короля".**

**Артур Шопенгауэр**