**Доклад: «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе по ФГОС. Их виды и реализация»**

**Гладченко Л.Н.**

**МБОУ СОШ №4 г. Лиски**

**Здоровьесберегающие технологии — что это?**

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

В реальной жизни к таким технологиям относятся те, которые соответствуют определённым критериям:

* Обеспечивают комфортную обстановку для обучения в школе, исключают стресс у детей, создают доброжелательную атмосферу, а также устанавливают адекватные требования к ученикам.
* Принимают во внимание возрастные особенности детей. Это означает, что при распределении учебной и физической нагрузки учитывается возраст ребёнка.
* Оптимизируют организацию учебного процесса с учётом психологических, культурных, возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей каждого ученика.

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

* "Не навреди"
* Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
* Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
* Соответствие содержания обучения возрасту.
* Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
* Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

**Классификация здоровьесберегающих технологий**

Эксперты, которые занимаются этим направлением в методологии, предлагают различные системы классификации технологий, направленных на сохранение здоровья. Эти системы учитывают разные аспекты. Вот один из общих вариантов классификации:

* Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
* Технологии обучения здоровому образу жизни.
* Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
* Коррекционные технологии.

**Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

Применение здоровьесберегающих технологий определяется программой, по которой работает учебное заведение, а также условиями обучения и возможностями школы. Кроме того, важную роль играет профессионализм педагогов.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется использовать ЗОТ в комплексе, сочетая различные технологии и выбирая оптимальный вариант, учитывая конкретные условия.

 В процессе обучения важно не только давать знания, но и заботиться о здоровье детей. Для этого существуют специальные методы и приёмы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье учеников.

* Физкультурная минутка — это динамическая пауза, которая проводится во время интеллектуальных занятий. Она помогает детям отдохнуть и снять усталость. В качестве упражнений можно использовать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз и лёгкие физические упражнения. Длительность такой паузы обычно составляет 2–3 минуты.
* Пальчиковая гимнастика особенно полезна на уроках, где ученики много пишут. Она представляет собой разминку для пальцев и кистей рук.
* Гимнастика для глаз проводится во время интеллектуальных занятий. Она помогает снять напряжение с глаз и улучшить зрение. Длительность такой гимнастики также составляет 2–3 минуты.
* Смена видов деятельности — это чередование различных видов активности на уроке. Она помогает предотвратить быструю утомляемость учеников и повысить их интерес к занятиям.
* Артикуляционная гимнастика включает в себя работу по развитию речи, использование считалок, ритмических стихов и устных пересказов. Эти методы не только способствуют умственному и психологическому развитию учеников, но и помогают снять эмоциональное напряжение.
* Игры — это эффективный способ разнообразить учебный процесс и сделать его более интересным для учеников. Они могут быть дидактическими, ролевыми или деловыми. Игры не только помогают решать учебные задачи, но и развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают интерес учеников к учёбе.
* Релаксация проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки учеников к восприятию новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки или звуков природы, а также мини-аутотренинг.
* Технологии эстетической направленности включают в себя посещение музеев, выставок и занятия в кружках. Они помогают развивать эстетический вкус учеников.
* Оформление кабинета также является частью здоровьесберегающих технологий. Важно обеспечить чистоту, оптимальную температуру и освещение в помещении, а также устранить все возможные раздражители.
* Позы учеников играют важную роль в формировании правильной осанки. В начальной школе учителя следят за тем, чтобы ученики сидели за партой правильно во время письма и чтения. Однако в старших классах этому часто не уделяется должного внимания. Правильная осанка формируется только к 15–17 годам. Неправильные позы могут привести к нарушению осанки, быстрой утомляемости и даже заболеваниям.
* Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке, включают методы и приёмы, которые повышают мотивацию учеников, учат работе в команде, внимательности и способствуют личностному росту.
* Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки и забавные моменты, которые помогают снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* Беседы о здоровье — это важная часть учебного процесса. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, необходимо включать в уроки материалы, которые касаются здоровья и здорового образа жизни. Это можно делать в практической части уроков, моделируя ситуации, связанные со здоровьем и безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни, для упражнений и диктантов.
* Стиль общения учителя с учениками также играет важную роль в сохранении здоровья учеников. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Главное — обеспечить ученикам душевный комфорт и чувство защищённости, чтобы они могли учиться с удовольствием, а не по принуждению.
* Работа с родителями — это ещё один важный аспект здоровьесберегающих технологий. Родители отвечают за соблюдение режима дня и питания учеников, а также следят за их физическим здоровьем. Беседы на классных часах и выступления медицинских работников на родительских собраниях также способствуют сохранению здоровья учеников.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

**Здоровьесберегающие технологии по ФГОС**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из ключевых задач, которые ставятся в рамках ФГОС. Если раньше, когда речь шла о здоровье сберегающих технологиях, акцент делался на физическом состоянии ребёнка, то теперь в центре внимания находится общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное и социальное.

Теперь задача учителя — не просто проводить уроки в чистом классе, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать в школе атмосферу, которая будет способствовать психологическому и эмоциональному благополучию учеников и поможет им стать гармоничными личностями.

Таким образом, в соответствии с ФГОС, подход к сохранению здоровья и обеспечению безопасности ребёнка стал комплексным и многогранным, охватывающим различные аспекты.

**Мастер-класс**

**«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе по ФГОС, их виды и реализация»**

**Цель:** трансляция опыта  применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе по ФГОС.

**Задачи:**

1)  Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье обучающихся.

2) Показать практическую значимость использования здоровьесберегающих методов и приёмов в образовательной деятельности.

3)Убедить в целесообразности использования элементов здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.

**Оборудование:** компьютер, проектор, электронная презентация, звуковое сопровождение для упражнений.

**Методы работы с аудиторией**: эвристическая  беседа, практическое выполнение упражнений.

|  |  |
| --- | --- |
| Уважаемые коллеги!  Вы пришли на мастер- класс  Рада видеть всех я Вас.  Прошу хором давать ответ  На мои вопросы . Да или нет | Я вас понимаю…  Как быть господа?  Проблемы детей решать нужно нам? (да) |
| Начнём, коллеги,  Дайте ответ:  Вам лекции хочется слушать здесь? (нет) | Дайте мне тогда ответ  Помочь откажетесь мне? (нет)  И ещё спрошу тогда  Активными все вы будете? (да) |

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Одной из ключевых компетенций являются

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

( ребёнок должен **позитивно относиться к своему здоровью; владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;**

* **знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье**, личной безопасности; владеть способами оказания первой медицинской помощи;
* владеть элементами психологической грамотности,  **иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его** в своей деятельности, в организации активного отдыха и досуга)

На слайде - высказывания великих людей.

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда*.

Конфуций

*“Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилен разум”  
 ( Геродот)*

Эти высказывания особенно актуальны в наше время.

Поэтому сегодня я хочу поделиться опытом работы по формированию здоровьесберегающего пространства на уроках в начальной школе с учетом требований ФГОС.

Предлагаю вам опровергнуть переместительный закон сложения. Вы его помните? Попробуйте составить формулу, где от перемены мест слагаемых всё резко изменится и обосновать своё решение.

***Формула жизни:*  Жизнь = здоровье + семья + работа, учеба + друзья.**

- Если поставить здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество.

Легко сделать ВЫВОД  — Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одной из главных жизненных ценностей человека.

На сегодняшний день медицинскими статистическими данными отмечается резкое ухудшение состояния здоровья детей. У каждого третьего первоклассника имеется какое-либо заболевание или отклонение.

Это – **нарушения зрения (**Дети всё больше времени проводят у экранов компьютеров и телевизоров, не знают простейших правил гигиены зрения, пишут и читают при неправильном освещении – всё это приводит к нарушениям работы глаз) Вторая проблема - **нарушения осанки** (Современные школьники мало двигаются, от этого не развивается мышечный аппарат, осанка искривляется.)

Ещё одним тревожным показателем является **рост нервно-психических** **расстройств.**

Вопросы здоровьесбережения в федеральных документах:

Актуальность рассматриваемой нами темы отмечена и в государственных законах, которые регламентируют сегодня образовательную деятельность

В первую очередь это закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрану здоровья обучающихся, какие условия должна создать образовательная организация в своей деятельности.

Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования – в федеральном государственном образовательном стандарте.

В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. По ФГОС осознание здоровья как ценности и привитие навыков бережного к нему отношения является одной из ведущих установок.

Рассмотрим, что необходимо для реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Поможете мне в этом вы, уважаемые коллеги!

Работа в парах. Я предлагаю вам выбрать из списка на ваш взгляд самые главные факторы, влияющие на здоровье детей.

(—*Что оказывает положительное воздействие на здоровье ребенка во время урока?*)

Работая в этом направлении, я пришла  к выводу, что положительно  на здоровье детей влияют следующие факторы:

— двигательная активность

— психологическое здоровье школьника

— творческий характер процесса обучения

— использование оздоровительной силы природы

— использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс

Разнообразные виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе можно объединить в **три** блока: (однако чётких границ они не имеют, могут пересекаться и взаимодополнять друг друга)

-направленные на соблюдение **гигиенических** требований;

-организующие рациональную **физическую активность;**

-другие **психолого-педагогические** технологии.

**Первый блок:** обеспечиваем гигиенически оптимальные условия

В первую очередь в классе должна быть комфортная температура, достаточный уровень освещения. Все эти требования содержатся в нормах СанПиН.

Во-вторых, дети должны удобно сидеть, сохраняя правильную осанку, и периодически менять позу, снимая статическое напряжение, обязательны пересадки.

**Второй блок**: организуем обучение и физическую активность Для этого я обычно использую **физминутки, пальчиковую, дыхательную, глазную гимнастику.** Такие оздоровительные моменты, регулярно включаемые в урок, дают хороший эффект.

**Третий блок**: **психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

Включает использование на уроке элементов, снимающих эмоциональное напряжение:

-игровые технологии;

-обучающие интерактивные программы

Использую в работе разные варианты подачи материала, чтобы облегчить обучение для всех детей (активно использую видеоуроки, т.е. на урок «приглашаются» гости-учителя и объясняют тему);

-оригинальные задания и задачи;

-введение в урок отступлений;

-использование на уроке рифмовок (на любом этапе урока)

Всем известно, что на уроке нужно использовать несколько видов деятельности. А значит — не должно быть длительной монотонной работы, поэтому рекомендуется найти оптимальное сочетание.

В этом учителю хорошо помогают улыбка и юмор.

Включение в урок небольшой шутки, поговорки, весёлой иллюстрации или музыкальной минутки позволяет быстро и легко снять напряжение от утомительной монотонной деятельности, выполняя роль эмоциональной разрядки.

Всё это поддерживает оптимальную работоспособность учащихся.

Создание благоприятного психологического климата на уроке:

-доброжелательный стиль общения; увлекательная беседа;

-интерес к каждому мнению;

-тактичное замечание и спокойная реакция на ошибки;

-стимулирование к самостоятельной деятельности.

Я уверена, что каждый учитель на своем уроке может реально много сделать для сохранения и укрепления здоровья школьников.

А также давайте не будем забывать, что в школе необходимо оберегать здоровье не только детей, но и учителя. А  ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит учитель в класс зависит успешность, здоровье и настроение учеников.

**Практическая часть.**

Поэтому сегодня я вам предлагаю урок здоровья для нас с вами.

Энергетические упражнения  помогают избавиться от всякого рода «энергетического мусора», предотвращая его накапливание. Я применяю  энергетические упражнения, которые подходят  для детей младшего школьного возраста.

После таких энергетических минуток дети становятся заметно веселее и бодрее, проходит вялость и усталость.

1. Стоя, потрясли руками, сбросили отрицательные чувства, посмотрели в окно – какая хорошая погода! Улыбнулись друг другу, сели.
2. Потерли ладони, сделали шар, выкинули его, стряхнули с ладоней пыль.
3. Подняли руки с открытыми ладонями вверх, взяли тепло от солнышка, закрыли лицо руками, (глаза закрыты), стали энергичными, сильными.

Потянулись, кости затрещали, резко выдохнули Фуф! Ну и денек!

1. Увидели летающую тарелку, поморгали от удивления, помотали головой. Вот это да-а!
2. Приложили руки к сердцу, раскрыли, подули на ладошки, подарили тепло и любовь всему миру.
3. Показываем жестами: много подарков! Ура! Все отлично! Совсем худой! Этого не может быть! И т.д.
4. Хлопки в ладоши ( «Вверх, ладошки, хлоп-хлоп…»)
5. Пальчиковая (Массаж пальчиков «Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой…»

(карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу, непременно каждый пальчик быть послушным научу)

1. Глазная зарядка «Весёлая неделька»
2. Вокалотерапия. Голос – драгоценный дар природы. Интереснейшее и перспективное направление, которое используется в лечебных и оздоровительных целях, — музыкотерапия. Психологи рекомендуют пропевать гласные звуки,  и оказывается, что

*Звук «м-м-м»* снимает стресс и дает полностью расслабиться.

*Звук «а-а-а»* немедленно вызывает расслабление

*Звук «и-и-и»* — самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3-5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма, повышает настроение, чувства благополучия

*Звук «о-о-о»* — горло лечит, средство мгновенной настройки организма.

*Звук «ы-ы-ы»* – лечит уши, улучшает дыхание;  
*Звук «э-э-э»* – улучшает работу головного мозга и тренирует горло

*Звук «у-у-у»* – усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость и вялость.

**Поём гласные (ролик)**

Различные виды физминуток двигательно-развлекательно-познавательных (Весёлые музык. игры-разминки с капитаном Крабом: «Разминка», «Бодрилка», «Маскарад», «Плясовая», «Делай так» и др.

Познавательные «Лексикон», «Падежи», «Прилагательные», «Наречия», «Птицы», «Спасибо», «Вообразминка», «Оптические приборы» и др.

**Разминка для спинки «Делай так!» (физмин)**

Вывод — За короткое время мы сняли стресс, расслабились, полечили горло, уши, улучшили дыхание, работу головного мозга, улучшили настроение.

Упражнение — рефлексия «Изобрази эмоцию».Я думаю, каждый из вас на занятии испытал разные эмоции. Я предлагаю изобразить эмоцию, присущую вам в данный момент. А поможет вам в этом звуковое сопровождение.

Я включаю звук эмоции, если она ваша, вы встаете и её изображаете. Как приятно видеть Вас в хорошем настроении. Успех в работе повышает настроение!

Благодарю всех за работу!

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будете здоровыми – будете счастливыми!

А методы и приёмы можно успешно включать на любых уроках для обучающихся. Мы все мечтаем о том, чтобы у нас было хорошее здоровье.

**Заключение**

Исследования демонстрируют, что применение методик, направленных на сохранение здоровья, в образовательном процессе способствует более успешной адаптации учащихся как в учебной среде, так и в социуме.

В нашей стране пока не уделяется должного внимания здоровью и здоровому образу жизни. Однако, если мы не начнём учить детей с ранних лет ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то вряд ли можно рассчитывать на то, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только в плане личности, интеллекта и духовности, но и физически.

Ранее говорили: «В здоровом теле — здоровый дух», и это верно. Но также верно и то, что без духовного нет и здорового.