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

**Здоровьесберегающие технологии — что это?**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

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".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

* Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
* Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
* Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
* Обеспечивают достаточный двигательный режим.

**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**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько [классификаций здоровьесберегающих технологий](http://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou), учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

* 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**

**Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.**

**Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы**

* [**Физкультурная минутка**](http://pedsovet.su/load/244) — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
* [**Пальчиковая гимнастика**](http://pedsovet.su/dou/6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let) — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* **Гимнастика для глаз**. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
* **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
* **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* **Игры**. Любые: [дидактические, ролевые, деловые](http://pedsovet.su/publ/66) — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
* **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
* **Оформление кабинета**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
* **Позы учащихся**. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
* **Технологии, создающие**[**положительный психологический климат** на уроке](http://pedsovet.su/publ/47-1-0-5770). Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
* **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* **Беседы о здоровье**. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.
* **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
* **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

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 главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, [по ФГОС](http://pedsovet.su/publ/115) подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

**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- классРада видеть всех я Вас.Прошу хором давать ответНа 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 ответПомочь откажетесь мне? (нет)И ещё спрошу тогдаАктивными 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.

**Глава 1. Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС**

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

* создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
* творческий характер образовательного процесса.
* обеспечение мотивации образовательной деятельности.
* принцип целостности.
* осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.
* рациональная организация двигательной активности.
* обеспечение адекватного восстановления сил.
* обеспечение прочного запоминания.
* комплексная система закаливания детей.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

- ухудшение состояния здоровья матерей;

- стрессы;

- дефицит двигательной активности;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- неполноценное питание;

- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

* интенсификация обучения;
* снижение двигательной активности;
* увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
* нарушение зрения, осанки;
* ухудшение нервно-психического здоровья.

Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

* объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока Время проведения 2-3 минуты.

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 вводить 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.

Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Лучик котика коснулся

Котик сладко потянулся.

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

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

* упражнения по формированию правильной осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

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.

Не могу не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* предотвратить появления писчего спазма;
* развить внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* научиться управлять своим телом;
* активизировать работу мозга

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Здоровьесберегающее обучение

* направлено на - обеспечение психического здоровья учащихся;
* опирается на - природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
* достигается через – учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появление и сохранение интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;
* приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности применяются некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

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

На занятиях можно поставить 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 педагогики сотрудничества – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Технология уровневой дифференциации обучения. Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

Учителя начальных классов помогают каждому ребёнку осознать свои трудности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Демократический стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным

заданиям.

Следует помнить, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объёмах материала.

Поэтому, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, надо продумывать виды учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумывать приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся, иди в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараясь прогнозировать возможные варианты развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Игровая технология. В практике широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной

системы.

Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приёмов с целью максимального сохранения здоровья ребёнка в школе.

Очень часто родители слышат от учителя: «Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!» Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо. Ребёнок учится одним глазом, второй глаз – не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз?

Берём лист бумаги с вырезанным посредине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети – в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: «Послушай, как они тикают». Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому (Пу., Лу.).

Что ещё даёт учителю и родителям выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям. Таких групп восемь. Приведём примеры:

* Мальчики Пг.Лу. –очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко, наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.
* Мальчики Лг.Лу. – учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания – психоневротические.
* Девочки Пг.Лу. – это группа риска по эндокринным системам. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.
* Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметром – 30 см). Каково же их значение?
* Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
* Синий круг тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.
* Красный круг активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.
* Зелёный круг – для успокоения, если дети расшумелись.
* Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используют бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о правильном питании. Программа «Разговор о правильном питании», автор Марьяна Михайловна Безруких, Татьяна Андреевна Филиппова и Александра Германовна Макеева, нашла отклик у детей и родителей. Эта программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания. Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

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 будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

**Глава 2.** **Оздоровительные минутки в учебном процессе**

**Какие же ориентиры используются на уроках?**

1. Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. ( кластер 1 )

2.**Офтальмотренажёр**. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветовые вспышки.

3. **«Весёлые человечки».**На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечков.

4. **Специальный тренаж**, расположенный на потолке класса.

5.**Бумажные офтальмотренажёры**. Например, на доске расставлены:

1) **Пирамидки** (кластер 2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

2)**Тарелки**с разноцветными кружками (кластер 3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3)**Коврик**(кластер 4 ). Задания: составь узор по своему замыслу ( каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) **Подушки** ( задания те же, что и с « тарелками» ).

5) **Витражи** в домике ( задания аналогичные, что и с « ковриком».

6) **Цветовые карточки**, цветовое табло на магнитном моделеграфе (кластер 5).

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

**чёрный** – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

**1. Упражнения для детей с избыточным весом.**

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

**2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

**3. 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.

**4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

***«Водопад»***

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…

( пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

**5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных

заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице ( №1, №2,№3 ), при головных болях массировать височную область (кластер 6)

**6. Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

**7. Упражнения для глаз.**

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все
* упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза

под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

**8. Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей.**( В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто

«пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках **сенсорного круга**.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. **«Цветок здоровья»**

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло- зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

**Заключение**

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 не 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 будут более здоровы и развиты 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.