Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Гимназия №23 города Химки

**Инновационные подходы к преподаванию в начальной школе: опыт, проблемы, перспективы**

**(здоровьесберегающий подход).**

Подготовила

учитель начальных классов

I квалификационной категории

Цветкова Е.Е.

2013 г.

План.

1. Актуальность темы.
2. Здоровьесберегающие технологии в школе.
3. Здоровьесберегающие технологии на уроке.
4. Технологии оптимизации организации учебного процесса и физической активности школьников.
5. Психолого- педагогоческие технологии здорвьесбережения.
6. Литература.

**1.Актуальность.**

Актуальность данной темы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании, в совершенствовании и широком распространении новых здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы.

**Цель исследования:**

обобщение имеющихся сведений, касающихся здоровьесберегающих технологий, а также доказательство значимости роли их в успешном обучении младших школьников.

**Задачи:**

- изучить материалы по выбранной теме;

-рассмотреть принципы здоровьесбережения на уроке и во внеурочное время;

-выявить роль здоровьесберегающих технологий для обучающихся начальной ступени образования.

**Этапы работы:**

-изучение работ Н.К.Смирнова, В.Д.Сонькина, О.В.Петрова;

-знакомство с методическими материалами педагогов, работающих по данной теме уже не один год;

-обобщение и систематизация имеющегося материала;

- использование знаний по данной теме при планировании уроков и для выстраивания воспитательной системы класса.

**Проблема.**

Каждый учитель хочет видеть своего воспитанника благополучным, счастливым и успешным, но не для кого, ни секрет, что основной компонент данных качеств - здоровье. Большую часть времени дети пребывают в образовательном учреждении. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

**Гипотеза.**

Внедрение системы эффективного использования здоровьесберегающих технологий приведет к снижению показателей заболеваемости детей, а образовательный процесс станет легче и интересней как для педагогов, так и для обучающихся, а следовательно обучение учащихся в начальной школе будет более успешным.

**2.Здоровьесберегающие технологии в школе.**

# Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

# 4 апреля 2003г. Приказом Министерства здравоохранения РФ была утверждена Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений", в которой содержатся основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений:

1) комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры образовательного процесса, условий обучения, воспитания;

2) непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;

3) максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех учащихся;

4) интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;

5) преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма;

6) использование простых и доступных технологий;

7) реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию обучающихся, воспитанников, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

Также вышеупомянутым Приказом был рекомендован перечень оборудования и методик по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений:

1**.** Для профилактики и лечения близорукости, амблиопии, косоглазия, гиперметропии и др. заболеваний глаз могут использоваться приборы цветоимпульсной терапии - относящиеся к новому направлению медицины. С целью охраны органа зрения у детей рекомендуется использование офтальмотренажеров.

2**.** Для профилактики острых респираторных заболеваний, аллергических болезней, снижения частоты обострения хронической патологии органов дыхания, повышения иммунологической резистентности организма, снижения контагиозности в период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями рекомендуется аэроионотерапия, поляризованный полихроматический свет, ультрафиолетовое излучение - для облучения помещений (классы, спортивный зал, столовая и т.д.);

3**.** С целью охраны психического здоровья детей и профилактики психосоматической патологии целесообразна организация кабинета психологической разгрузки (видео-аудиоаппаратура, специальная мебель и т.д.).

Здоровьесберегающая деятельность школы:

- Диспансеризация;  
- Профилактические прививки;  
- Дни и Недели Здоровья;  
- Спортивные школьные праздники;  
- Участие в районных спортивных соревнованиях;  
- Беседы о здоровье с учащимися;  
- Беседы о здоровье с родителями;  
- Витаминизация;  
- Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.  
Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2. Рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);

3. Соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;

4. Необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

-учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной    стратегии,     соответствующей     особенностям     памяти, мышления,    работоспособности,    активности    и   т.д.    учащихся   данной возрастной группы;

-создание благоприятного эмоционально-психологическо-го климата в процессе реализации технологии;

-использование    разнообразных    видов    здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (О.В.Петров).

**3.Здоровьесберегающие технологии на уроках.**Сбережем здоровье детей на уроках.

Первое направление работы учителя по сбережению здоровья детей должно идти на создание благоприятного экологического пространства в классе. Это должны быть следующие мероприятия.

- Соблюдение воздушно-теплового режима: проветривание класса на перемене, внимание к тому, тепло ли детям, иногда нужно посоветовать им одеться потеплее, иногда пересесть с места, чересчур освещаемого солнцем и т.д.

- Освещение: в результате неправильного освещения могут возникнуть утомляемость, боль в области глаз, головная боль, могут заслезиться глаза от чрезмерного напряжения. Полезно для профилактики этих явлений сочетать работу на уроке так, чтобы дети переводили взгляд с близких объектов (тетрадь, книга) на дальние впереди (доска, учитель), влево, вправо(стенды и таблицы на стенах, окно, вид за окном). Гимнастика для глаз, различные упражнения нужно проводить регулярно, особенно на последних уроках.

- Оформление класса: преобладание квадратных и прямоугольных фигур, унылая цветовая гамма негативно влияют на психику. Поэтому желательно применять различные цветовые яркие пятна в оформлении, при изготовлении таблиц, наглядных пособий.

Давно известно, что цвета влияют на работоспособность, настроение и т.д. Классные комнаты рекомендуется окрашивать в теплую гамму – желтая, бежевая, розовая. Допускается зеленый и голубой с южной стороны. Мебель должна быть цвета натурального дерева или светло-зеленая.

Второе направление – создание благоприятного творческого, эмоционального климата на уроке.

Урок должен быть насыщен различными видами деятельности: опрос, чтение, изучение наглядного материала, ответы на вопросы, практическая работа, самостоятельная работа, работа в паре, устная работа, творческая работа. Однообразность урока способствует утомлению (например, контрольная работа на весь урок). Норма составляет от 4 до 7 видов деятельности на 1 урок. Известно, что наиболее работоспособны дети на 2-3 уроках, а по дням недели – со вторника по пятницу. Исходя из этих данных и нужно планировать контрольные работы.

На уроке должны быть использованы методы , способные активизировать инициативу и творческое самовыражение учащихся. Обучение без творчества неинтересно, а значит, является насилием над собой и другими. Особенно легко проявлять инициативу детям во время дискуссий, сюжетно – ролевых игр, заданий с изюминкой, заданий на придумывание, на рисование.

Если есть ТСО, способные облегчить усвоение материала (слайды, диафильмы, фильмы) нужно обязательно их использовать.

Психологический климат на уроке зависит от поведения учителя. Умение вовремя пошутить, снять напряжение с помощью смеха спасет детей от усталости.

Третье направление - организация оздоровительных моментов на уроке. Это физкультминутки, гимнастики для глаз, для рук, различный массаж (точечный). Нельзя упускать моменты, удобные для смены позы ребенка, по возможности разрешать вставать со стула и стоя выполнять задание, предлагать учащемуся самому взять задание или предмет со стола, из шкафа или у товарища.

**4.Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.**  
 Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило1. Правильная организация урока**.**   
Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых,главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

-проявлением и тренировкой познавательной активности;

-показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.  
Организация урока должна обязательно включать три этапа:  
 - 1-ый этап: учитель сообщает информацию;  
 -2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы;  
 -3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.  
Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:  
- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию,обобщению.  
- правополушарные люди — доминирование правого полушария. У данного типа развиты конкретно-образное мышление,воображение;  
- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия инфома-ции различают:  
- аудиальное восприятие;  
- визуальное восприятие;  
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;

- 25-35-я минута — 60-40%;

- 35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

**5.Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.**

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обуче­ния как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого вре­мени отрицательные факторы практически отсутствовали.  
 Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наибо­лее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.   
         Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. 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 будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.   
 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

**6.Список литературы.**

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

2.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

3.Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

4.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.

5.Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.  С. 147

6.Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

7.Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

8.Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.

9.<http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.