ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет»

Педагогический институт

Кафедра педагогики и методик начального образования

Курсовая работа

на тему: «Здоровьесберегающие технологии в современной начальной школе»

Выполнила студентка 2 курса группа «Б»

отделения начального образования

Бабкина И.Ю.

Научный руководитель:

к.пед.н., доцент Ситько Р.М.

Ростов-на-Дону

2013

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение

Глава I. Теоретические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы

I.1. Концептуальные идеи здоровьесберегающих технологий

I.2. Педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы

Глава II. Опытно-экспериментальное исследование процесса реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе

## II.1. Организация опытно-экспериментального исследования процесса реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе

II.2. Рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

**Введение**

В условиях современной природной и социально-экологической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. В настоящее время она является первой по актуальности среди множества других проблем обучения и воспитания школьников.

Все большее количество детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания. За период обучения ребенка в школе, его здоровье ухудшается еще больше. По статистическим данным, в России 30-35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушениями психического здоровья, в 3 раза – с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Состояние здоровья детей и их успеваемость в учебе тесно взаимосвязаны, вследствие этого неудовлетворительное состояние здоровья детей ведет к целому комплексу школьных проблем. Дети большую часть дня находятся в школе и, получая домашние задания, продолжают процесс обучения дома, что в целом сказывается на общем здоровье учащихся негативно, вызывая утомляемость и снижение уровня учебной мотивации, познавательных интересов[].

Сбережение здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов через внедрение системы знаний о человеке, о его здоровье, способах его формирования и сохранения. Сложившаяся ситуация в области психического, физического, социального, интеллектуального, нравственного здоровья говорит о необходимости принять меры на государственном уровне – принятии государственной программы, определяющей направления в области здоровьесбережения, педагогической и управленческой деятельности работников образования. Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек и т. д.

В настоящее время ведется поиск методов оздоровления детей в условиях школы. По мнению исследователей (Н. К. Смирнов, В. Д. Сонькин, Ю. В. Науменко и другие), для сохранения и укрепления здоровья учащихся должны использоваться эффективные и несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват, и в то же время не нарушающие воспитательно-образовательный процесс (ВОП) в школе. Однако Л.Г. Качан считает, что задачи здоровьесбережения невозможно решить без совершенствования содержания образования. Формирование ценностного отношения к здоровью наиболее результативно решается в младшем школьном возрасте через внедрение здоровьеобразовательного компонента в содержание учебных программ, наполнение учебного плана валеологическим содержанием [].

По мнению М. Г. Романцова, психолого-валеологические и педагогические подходы к проблеме здоровья и развития личности необходимо рассматривать на основании принципов комплексности, системности, непрерывности, используя социально-психологические, психофизиологические характеристики личности с учетом возрастной периодизации и особенностей психосоматической конституции [].

В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Они заключаются в том, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ) должно быть систематичным, последовательным, грамотным, но еще не разработан эффективный механизм внедрения в педагогический процесс технологий оздоровления. Пока отсутствует комплексное, системное оздоровление, которое представляло бы собой единство целенаправленных действий участников образования. Попытки реализации отдельных оздоровительных форм в учебном процессе оказываются недостаточными для достижения общей цели – повышения результативности образования и сохранения здоровья детей и подростков. Необходимая система комплексных мероприятий с участием представителей различных министерств и ведомств, организаций, заинтересованных в здоровье подрастающего поколения не реализуется. Отсутствует специальная подготовка педагогических кадров, необходимая для создания условий сохранения здоровья участников образовательного процесса. На данный момент разработаны требования к здоровьесберегающему уроку, однако в основном они не выполняются, учителя используют ЗОТ от случая к случаю. Для наблюдения за процессом здоровьесбережения и управления им, для диагностики и мониторинга состояния здоровья необходимы конкретные показатели, по которым следует оценивать изменения в состоянии здоровья, а также система критериев оценки здоровья. К основным противоречиям в теории нами отнесено наличие разных подходов к пониманию здоровья и ЗОТ, многообразие толкования основных понятий в области проблемы здоровьесбережения.

Все выше изложенное позволяет сделать вывод о том, что тема «Здоровьесберегающие технологии в современной начальной школе» является актуальной.

Указанные противоречия определили проблему данного исследования: Каковы условия использования здоровьесберегающих технологий в современной начальной школе?

**Объектом исследования** является образовательный процесс в начальной школе.

**Предметом исследования** избраны педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

**Цель** выявить педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы. Эту цель мы намерены достичь путем решения следующих задач:

1. Провести теоретический анализ научных подходов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

2. Выявить педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

3. Разработать рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий среди младших школьников.

**Гипотеза исследования.** Если в образовательном процессе начальной школы будут созданы следующие педагогические условия:

- построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с учетом вопросов здоровьесбережения младших школьников.

- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

- тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся, то это будет способствовать эффективности реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс **методов психолого-педагогического исследования**:

1. Теоретические методы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы;

2. Эмпирические методы: анкетирование (младших школьников и родителей), наблюдение, беседа с учителями начальных классов, анализ документации, продуктов деятельности детей.

В качестве **базы исследования** выступит СОШ № 10 г. Гуково. В экспериментальном исследовании приняли участие 18 первоклассников, 16 родителей и 1 педагог.

**Глава I. Теоретические основы реализации здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы**

**I.1. Концептуальные идеи здоровьесберегающих технологий**

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

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. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [].

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.
Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Задача здоровьесберегающей педагогики в рамках образовательного процесса - обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей [].

Творческий характер образовательного процесса, как считает Л.С. Выготский [], крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализацией той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы – развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе.

Как правило, возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. В качестве примера эффективных и доступных форм работы можно привести дискуссию, психолого-педагогический тренинг. К сожалению, для использования их в повседневном учебном процессе необходима не только корректировка учебных программ, но и соответствующая подготовка педагогов. Фактически, это смещение традиционного методического репертуара учителя в сторону психологических технологий. Именно этот вектор профессионального развития учителя позволяет ему не только получить удовольствие от своей работы, в большей степени реализовать индивидуальный подход к учащимся, но и превратить используемые педагогические технологии в здоровьесберегающие. Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы, как указывают в своих работах Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина [] – это рациональная организация урока.

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

Центральным в категориальном аппарате психологии здоровья является понятие здоровья. На сегодняшний день существует множество определений этого понятия. Так, в словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое и психическое благополучие» []. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

По мнению Т.В. Карасевой, здоровье - это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции []. Большинство авторов, изучающих феномен здоровья, соглашаются с тем, что это сложное, многокомпонентное явление и выделяют соматический, психический и социальный его уровень. О.Л. Трещева не соглашаясь с этим, утверждает: «характер проявления психофизических качеств индивида, степень его социальной адаптации не могут не зависеть от личностных качеств человека, осознанности поведения, либо укрепляющего собственное здоровье, либо наносящее ему вред. Поэтому здоровье человека должно определяться и личным уровнем его проявления» [].

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством [].

«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-психологического климата в процессе реализации технологии;
* использование    разнообразных    видов    здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)[].

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [].

Н.Т. Рылова определяет здоровьесберегающую среду образовательных учреждений как совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья обучающихся, педагогов на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств м методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды [].

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья (М.В. Антропова [], В.Р. Кучма, Н.Н. Куинджи []):

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

- Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

В упрощённом виде можно считать, что критериями здоровья являются:

* для соматического и физического здоровья - я могу;
* для психического - я хочу;
* для нравственного - я должен.

Признаками здоровья являются:

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Цель современной школы, считает Т. Григорьева [],- подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Е.П. Ильин считает, что - здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровье сберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов []. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что здоровье сберегающие образовательные технологии - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори и т.д. или по «технологии здоровье сбережения».

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровье сберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью.

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только – в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы (лат. princium – начало, основа, основное требование деятельности и поведению)

Для того чтобы отобрать принципы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, были определены критерии отбора: принципы должны способствовать профилактике, диагностике и коррекции здоровья учащихся в учебном процессе; развитию познавательной деятельности младших школьников; гуманизации образования.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

По мнению Н.К. Смирнова - общедидактические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий. Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «Не навреди!» – одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости.

Так же Н.К. Смирнов выделяет средства и методы здоровьесберегающих технологий.

1. Средства двигательной направленности;

2. Оздоровительные силы природы;

3. Гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная), для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой), своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика; тренинги и др.

Использую оздоровительные силы природы. Это оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укрепления здоровья и стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно – гигиенических требований, регламентированных СанПиНами. Осуществляется постоянный контроль по таким требованиям: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режим питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ушибах, ожогах, укусах,; организация порядка проведения прививок учащимся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления: рассказ, беседа, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, упражнения, наглядность, практический метод, познавательная игра, обучающий контроль, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Таким образом, многообразие концептуальных идей здоровьесберегающих технологий, рассмотренных нами в параграфе, определяет значимость данной проблемы в педагогической науке.

**I.2. Педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы**

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, нужно применять некоторые образовательные технологии по их здоровье сберегающей направленности.

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, педагог старается 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 выделяют 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.

Из числа здоровьесберегающих технологий хотелось бы выделить технологию «Раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В.Ф. Базарным. []

Характерными чертами, которой является внедрение в образовательный процесс движения наглядного учебного материала.

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» (можно использовать 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.).

Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого можно использовать 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.

В процессе овладения детьми письмом применяю специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

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

Одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровье- сберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

При использовании технологии Базарного результаты внедрения обучения по его системе показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья и т. п., т. е. все признаки, которые характерны для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию В.Ф. Базарного как здоровьесберегающую.

**Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:**

**1 этап – создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:**

- Соблюдение теплового режима;

- Поддержание в помещениях школы чистоты;

- Соблюдение нормативов освещенности в классах;

- Соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;

- Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;

- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся;

**2 этап - условия для здоровья на уроках:**

Санитарно-гигиенические условия (в дополнение к вышеизложенным) и условия, учитывающие физиологию человека:

- Формирование правильной осанки;

- Правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;

- Физкультминутки ;

- Использование мебели, соответствующей росту обучающихся;

Морально–психологические:

- Деловая, деятельная атмосфера;

- Уверенность в успехе;

- Доброжелательность;

- Раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

**3 этап - формирование социально-психологического климата в классе, отвечающего следующим требованиям:**

- Перспективность, оптимистичность;

- Жизнерадостность;

- Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;

- Защищенность обучающихся;

- Дух сотрудничества;

- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

**4 этап - изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:**

- Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;

- Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;

- Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;

- Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры,

- Увеличение доли времени на улучшение осанки.

**5 этап - во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.**

Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

- Проведение два раза в год «Дня здоровья» - спортивного праздника как комплекса эстафет, соревнований и туризма;

- Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и первоклассников;

- Культивировать в классе массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;

- Использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

- Формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

**6 этап - программа здоровья учителя, которая включает в себя:**

- Творческую активность;

- Поддержание благоприятного морально-психологического климата;

- Организацию здорового досуга;

- Занятия физической культуры и спортом;

- Апробирование приемов и средств оздоровления организма.

**7 этап - пропаганда здорового образа жизни:**

- Формирование физиологии здоровья;

- Обучение способам оздоровления организма;

- Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

**8 этап - установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:**

- Проведение медосмотров врачами комплектующего центра;

- Профилактика инфекционных заболеваний;

- Организация медицинского ликбеза через классные часы, встречи с медицинскими работниками;

- Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи.

**9 этап - работа с родителями:**

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;

- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;

- включение родителей в воспитательный процесс;

- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

Таким образом, проанализировав этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе, мы выделили необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей.

**Выводы по первой главе**

Итак, проведя теоретический литературный обзор, касающийся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:

1) воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здоровогого образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

2) Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

3) Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения;

- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- установление межпредметных связей;

- логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;

- эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;

- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

- тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

здоровьесберегающий технология начальный образование

**Глава II. Опытно-экспериментальное исследование процесса реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

**II.1. Организация опытно-эксперементального исследования процесса реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

**Список использованной литературы**

1. Айзман Р.И. этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.-№3.-С.87-94
2. Антипова Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108
3. Андреева И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.15-19
4. Антропова М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня. / Советская педагогика, -1980 -№ 10. -С 13.
5. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, -1995. -С 45.
6. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова.// -М.: Педагогика, -1991. -С 87.
8. Гладышева О. Системная модель здоровьесберегающей школы /О. Гладышева //Директор школы.-2009.-№7.-С.94-100
9. Горн Н. Г. Здоровьесберегающий компонент в структуре образовательного процесса начальной школы [Текст] / Н. Г. Горн // Учитель Кузбасса. – 2007. - № 1(4). – С. 59.
10. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М., Знание, -1990. -С 37.
11. Гурьев А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.20-26
12. Елисеев В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.-С.68-69
13. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, Карпенко А.Н. Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский.//-М.: Политиздат. -С 17.
14. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. -№11, -С 11.
15. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс - 2000. -С 45.
16. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровье сберегающие технологии в школе». /Просвщение, Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский.// - М.: Прогресс. - 1980 - С 21.
17. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением».// - Ростов н /Д: изд-во «Феникс»- 2004.-С 384.
18. Ломовцева Н. И. Если хочешь быть здоров – правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. – 2008. - № 4. – С. 73.
19. Науменко Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.-2011.-№3.-С.48-61
20. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. / Начальная школа// 2002. - № 6.- С 23.
21. Ожегов С.И. Словарь русского языка.- М.:-1988. - С 187.
22. Педагогика и психология здоровья. / под редакцией Н.К. Смирнова.//- М.:-2003.- С 15.
23. Погребняк Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя /Е.В. Погребняк //Начальная школа плюс до и после.- 2010.-№3.-С.26-29
24. Романцов М. Г. Современной школе – здоровьесохраняющее образование [Текст] / М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2003. - № 6. – С. 42
25. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровье сберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.
26. Середина Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63
27. Семёнова И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.- №1.-С.38-46
28. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. /Н.К. Смирнов // М.:АРКТИ.-2005.- С 320.
29. Соловьева Н.И. Концепция здоровье сберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО.-2004. - № 17. - С 23-28.
30. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья индивидуального здоровья и его компонентов. Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб.-1999, - С 140.
31. Хлопова А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5.-С.24-33
32. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В. Чупаха, Е.С. Путаева, И.Ю. Соколова. // – М.: Илекса.-2001. - С 143.