Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Орловская средняя общеобразовательная школа»

Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС

Устинова Татьяна Алексеевна

учитель начальных классов

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.  А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

1. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
2. Снижение уровня заболеваемости  учащихся;
3. Сохранение работоспособности на уроках;
4. Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
5. Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах обеспечения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, создать условия для их творческого самовыражения. Для этого они используют программы и методики формирования у детей ценностей ЗОЖ, применяют различные способы укрепления здоровья (дыхательную, коррегирующую гимнастику, элементы психотерапии и др.).

Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в нынешней 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. Тем не менее, только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

***Главной целью*** моей педагогической деятельности считаю создание благоприятных условий для самореализации творческого потенциала моих учеников, обеспечение благоприятной воспитательно-образовательной среды развития и формирования личности. Создание наиболее благоприятных условий для сохранения и совершенствования психического и физического здоровья детей.

Главными задачами в своей работе считаю использование педагогических здоровьесберегающих технологий в учебной и во внеурочной деятельности.

***Это позволяет:***

1. Конструировать и проводить уроки с учётом требований здоровьесберегающей педагогики;
2. Повысить эффективность урока, сделать его более интересным, занимательным, познавательным за счёт использования здоровьесберегающих технологий;
3. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.
4. Сохранить высокую работоспособность учащихся во время учебной деятельности.
5. Отодвинуть утомление и исключить переутомление школьников.
6. Создать условия для самореализации личности учащихся.
7. Создать устойчивый положительный эмоциональный фон в классе.
8. Осуществить дифференцированный подход к учащимся,
9. Сплотить детский коллектив и привлечь родителей к организации внеурочной деятельности в классе.
10. Способствовать пропаганде здорового образа жизни.

А теперь хочется остановиться подробнее на **содержании работы** по использованию здоровьесберегающих технологий:

-Ряд требований должен предъявляться к ***организации урока:*** весьма важно правильное построение уроков, подразумевающее оптимальное чередование различных видов деятельности, неодинаковых по продолжительности, трудности, утомительности.

- Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению ***физкультминуток*.**

Использую следующие *виды физкультминуток:*

1. упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. упражнения для кистей рук;
3. гимнастика для улучшения слуха;
4. упражнения для профилактики плоскостопия;
5. дыхательная упражнения.

-использую ***гимнастику для глаз и упражнения, корректирующих осанку (***Профилактика нарушений осанки и зрения осуществляется в двух направлениях - это ***создание оптимальных гигиенических условий*** и в то же время проведение ***воспитательной работы.*** Большое внимание я уделяю обучению правильной посадке. Не нужно требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока и поэтому рекомендуется придерживаться следующей *формы организации деятельности* учащихся на уроках:

1. работа в парах сменного состава;
2. работа в группах (как статическая, так и подвижная);
3. фронтальный опрос с использованием предмета (например, яма);
4. использование элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;
5. хлопанье в ладоши;
6. использование сигнальных карточек различного цвета;

***-На переменах*** между уроками стараюсь занять детей ***полезными коррекционными***: игры на внимание; игры, помогающие раскрыть личностные возможности ребенка; игры, развивающие глазомер, наблюдательность; игры, развивающие творческие способности и воздействующие на эмоции чувства детей.

Я вижу острую необходимость ***поддержания положительного эмоционального фона на уроках и во внеурочное время****.* Не секрет, что физическое здоровье детей невозможно без психологического комфорта. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает *положительный эмоциональный настрой учащихся*.

Отдельно хочется остановиться на ***внеклассной работе*** с учащимися, направленной на оздоровление детей, ***привитие им тяги к здоровому образу жизни***. Один раз в четверть в классе устраиваются спортивные праздники, на которых присутствуют и родители. Регулярно приглашаю медработника школы для проведения различных тематических бесед с детьми.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа – идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, режима и т.д., а также о сущности здорового образа жизни. Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности. Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа в повседневной жизни школьников, устойчивом противодействии негативных воздействий.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации школьников. Поэтому программа **«Школа докторов Природы»** внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления выбрана неслучайно. **«Школа докторов Природы»** представляет собой совокупность знаний о здоровье, составленных согласно принципу природосообразности, направлена на социализацию обучающихся, развитие творческих способностей школьников и воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Расскажу о том, как на этих занятиях мы учимся у докторов Природы сохранять и укреплять своё здоровье, о том, как идёт развитие творческих способностей детей.

1. На занятии по теме «Друзья Вода и Мыло» после чтения «вредных советов» Г. Остера было предложено нарисовать портрет человека, который выполнил эти вредные советы, были заданы вопросы на размышление: это красивый человек? Выскажите своё мнение об этих советах. Затем был составлен устный рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.
2. На занятии «Чтобы зубы были здоровыми» сочиняли стихотворение.

- Мы научились правильно чистить зубы, а теперь давайте попробуем разъяснить важность этих процедур другим детям. Рассказ об этом запишем в виде небольшого стихотворения. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать на них. А ответ мы запишем на цветных листочках, вырезанных в форме зубика.

- Сколько раз мы чистим зубы в день?

- Мы чистим зубы дважды в день.

И делать это нам … (не лень).

- С помощью каких предметов мы чистим зубы?

- Три минуты щёткой с пастой.

- Какие зубы надо чистить?

- Чистим зубы все подряд.

- Как начинается чистка зубов?

- Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.

- А зачем внутри?

- Вычищаем всех бактерий.

- А в заключение?

- И язык почистим.

- Что ещё осталось нам сделать?

- Рот осталось сполоснуть.

3) На практическом занятии по теме «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» дети рисовали продукты, полезные для здоровья. (можно раскрасить, вылепить). Домашнее задание дети получили такое: - Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

4) А на занятии «Здоровая пища для всей семьи» выполняли такое творческое задание «Продолжи сказку» : «Жил-был сказочный король. У него была дочь. Она любила сладкое. И с нею случилась беда…». Домашнее задание было такое: Придумайте пословицы о продуктах питания.

\* Всякому нужен и обед и ужин.

\* Голодной лисице виноград снится.

\* Голодному Федоту любые щи в охоту.

\* Если щи хороши, другой пищи не ищи.

\* Хлебушко калачу дедушка.

\* Больному помогает врач, голодному – калач.

5) На занятии по теме «Сон – лучшее лекарство» мы говорили о колыбельных песенках, которые детям пели их мамы, когда они были совсем маленькими.

6) На занятии по теме «Я пришёл из школы» дети рисовали приветливого и неприветливого Федота, играли в игру «Закончи рассказ», разыгрывая различные жизненные ситуации: а) Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро», - крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось… б) подошёл автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Настроение ваше… в) Друг поделился с вами радостью. Вы…

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увле­чений, своего «Я». Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, что даёт возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования. Таким образом, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества. Использование в работе с детьми здоровьесберегающих технологий, учёт всех норм и правил, совместные усилия учителей, родителей и детей позволяют сохранить и укрепить здоровье младших школьников.

1. Оргмомент «Сотвори солнце в себе».

- В природе есть Солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем.

2. Беседа по теме.

- Кто мне скажет, что означает слово здоровье? (Здоровье – правильная, нормальная деятельность живого организма)

- Да, на занятиях здоровья мы учимся любить свой организм, заботиться о нём.

- А какая у нас сегодня тема? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте её внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» (Улыбкой)

- Какую песню об улыбке вы знаете? Вспомните её.

- В песне есть слова: «от улыбки станет всем светлей». Как вы понимаете смысл этих слов?

- Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?» Посмотрите на рисунки, на которых люди улыбаются. Давайте и мы улыбнёмся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент? (Зубы)

- Правильно, у человека зубы вырастают два раза. Первые – временные, их ещё называют молочными зубами, их 20. Вторые постоянные, их от 28 до 32.

- Молочные зубы играют важную роль в развитии постоянных. Как вы думаете почему? (Они сохраняют пространство для них, направляют рост постоянных зубов).

- Временные зубы меняются на постоянные. Эта стадия называется смешанным зубным рядом, так как в этом возрасте большинство детей имеют как молочные, так и постоянные зубы. А что происходит, когда временный зуб выпадает?

- На его месте вырастает постоянный. Этот постоянный зуб будет служить всю жизнь. Смена зубов – естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться.

- В разных странах существуют обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка взять старый зуб и принести новый.

Кстати, в России, тоже зовут мышку, но зуб принято класть под печку.

Когда японский ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись в зуб Они». (Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы.)

У корейцев ребёнок бросает зуб на крышу и говорит: «Чёрная птица, чёрная птица, я тебе даю свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». (Чёрная птица символизирует удачу.)

В Америке – дети кладут выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!

- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

3. Практическое занятие.

Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Найдите молочный и постоянный. Чем отличаются молочные зубы от постоянных?

- Постоянные больше по размеру.

- Временные бело-голубоватого цвета.

- Это отличия. А сходство спрятано внутри. Оказывается, строение молочных и постоянных зубов одинаковое. Давайте рассмотрим схему внутреннего строения зуба и назовём его части. Зуб состоит из трёх основных частей:

- коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;

- корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;

- шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем; она прикрыта десной.

- Итак, мы знаем, как устроены наши зубы. Как вы думаете для чего нужны эти знания? О сохранении какой части зуба мы должны заботиться в первую очередь?

4. Оздоровительная минутка.

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» и тоже тянется вверх. «Нет, - решили они, - мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь!

5. Упражнение «Спрятанный сахар».

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.)

- Рассмотрим этикетки, найдём слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мёд, мальтоза, фруктоза).

- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (Доктор Здоровая Пища советует есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.)

- Отгадайте загадки и выберете на доске рисунки к словам-отгадкам. (На рисунках изображены полезные продукты питания.)

Чай заварят ароматный Нам вместо аспирина

И целебный, и приятный. Нужна зимой… (малина)

Витаминами богат Жёлтые грозди очень колки,

Нашей розы дикий брат. Точно хвоя, что у ёлки.

(Шиповник) Только знаю я железно,

Средь болот она краснеет. Сок и масло её мне полезны. (Облепиха)

Осенью совсем поспеет. Вдоль лесочка у дорожки

Кисловата, горьковата, Собирали мы с Серёжкой

Но витаминами богата. (Клюква) И с сестрёнкой Викой

На лугу растёт, в лесочке. Лесную … (ежевику)

Не тянись к ней на носочках. Золотой его бочок

Наклонись скорей пониже, Мне попал на язычок.

Растёт она к земле поближе. Круглый год мы их едим,

(Земляника) Сад за то благодарим. (Яблоко)

Ты на лампочку похожа, Ягод много под листочком.

Но не светишь ты прохожим, Наклонилась низко дочка.

Щедро всех ты угощаешь, Ягода сочна, вкусна

В сад фруктовый приглашаешь. (Груша) И известна всем она. (Клубника)

Бусы на кусточке Кисел – не доспеет.

Для меня и дочки. Сладок, коль дозреет.

Но не для украшения, Я его люблю жевать.

А для угощения. (Смородина) Можешь ты его назвать? (Крыжовник)

Парами и тройками Осенью в саду созрели

На веточке висят. Синевою заблестели.

И ароматом чудным они нас не манят. Сладкие, полезные,

Зато красивы и сочны. Лакомкам известные. (Сливы)

Ты на варенье их нарви. (Вишня)

- Что нужно сделать, чтобы зубы не болели? (Чистить 2 раза в день зубы, есть фрукты и овощи, есть поменьше сладкого)

Как **вывод** можно разучить стихотворение:

Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты,   
Очень важные продукты!

6. Практикум «Чистка зубов».

- Назовите главных помощников сохранения зубов здоровыми. (Зубные пасты, щётки). Как надо ухаживать за зубами, нам сегодня расскажет доктор кролик.

Кролик: «Я прошу вас взять в руки зубную щётку и повторять все движения за мной».

1. Зубная щётка располагается вдоль линии дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щётки снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щётки – вперёд-назад.
4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Молодцы!

А что делать, если зубы всё же заболели? (Дать возможность детям рассказать случаи из жизни **).**

Зубные врачи – стоматологи– знают:

* как помочь при зубной боли
* как некрасивые зубы сделать красивыми!

Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём   
В год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!

Отбеливание зубов дома

* Чтобы зубы стали белее, пейте больше молока – это укрепит эмаль зубов. Лимонные корки могут немного отбелить зубы. Самое популярное народное средство – обыкновенная сода. Обмакиваете зубную щетку в соду и чистите зубы. Зубы сразу станут белее

Памятка «Это полезно помнить!» (раздать детям)

1) Ешьте фрукты и овощи. Не злоупотребляйте сахаром и сладостями.

2) Чистите зубы не менее двух раз в день: после завтрака и перед сном.

3) Меняйте зубную щётку каждые три месяца. Это лучший подарок для вашей улыбки.

4) Дважды в год посещайте стоматолога, и тогда у вас будет ослепительная улыбка!

8. Итог занятия.

- Давайте подытожим: верно ли мы поступаем, правильный ли путь выбрали?

У вас на столах лежат маски. Лица у них какие-то безликие, чего-то не хватает в них? (Улыбки)

Давайте оживим эти лица. А чтобы нам работалось веселей, включим музыку (звучит песня «Улыбка»). Дети оживляют маски.

Итак, ваши маски ожили. Некоторые из них я прикреплю на доску. Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе. Закончим наше занятие стихотворением:

Если только рассмеяться,

То настанут чудеса –

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка, взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете

И светлее, и теплей.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Орловская средняя общеобразовательная школа»

Внеклассное занятие

«Как сохранить

улыбку красивой»

Подготовил и провёл:

учитель нач. классов

Устинова Т. А.