****

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 187**

**с углубленным изучением отдельных предметов**

**Контрольная работа**

слушателя городской «Школы методиста»

**Тема: «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся в условиях образовательного процесса и организации дополнительного образования детей»**

Работу выполнила

**Копчинская Н. В.,**

учитель начальных классов.

г. Нижний Новгород

2015 год

Содержание

1. Необходимость использования здоровьесберегающих технологий в современном образовательном процессе.
2. Из опыта работы учителей начальной школа МАОУ СОШ № 187 по использованию здоровьесберегающих технологий
   1. Проведение уроков здоровья в начальной школе
   2. Программа дополнительного образования «Радость движения»
   3. Бисероплетение как один из способов оздоровления детей
3. Использование принципов здоровьесберегающих технологий – залог успеха в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Здоровый образ жизни не стоит пока на одном из первых мест в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но все понимают, что если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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.

По данным исследования *НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков* малоподвижный образ жизни ведут около 45% детей и подростков; более 30% курящих, причём. Многие начинают курить в раннем возрасте; около 60 % не соблюдают режим дня и соответственно испытывают недостаток сна; особую тревогу вызывает количество детей с избыточной массой тела, что является прежде всего следствием нерационального питания и может привести к тяжёлым заболеваниям. [5]

Данные, полученные сотрудниками *лаборатории проблем здоровья в* *образовании НИРО* в ходе проведения областного мониторинга по программе «Здоровье и образование», свидетельствуют, что только 36 % детей поступают в школу здоровыми; 54% имеют функциональные отклонения; 10% - часто болеющие дети.

В 2005 году в *школу № 187* поступили 14,2 % здоровых детей, а 85,8% - дети, имеющие различные отклонения (из 59 детей поступивших в первый класс только 8 человек были абсолютно здоровы!). Данные 2009 и 2013 годов подтверждают ту же статистику. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население без исключения, и на школьном этапе формируется индивидуальное здоровье детей, а значит, и здоровье всего общества.

Именно поэтому в сентябре 2005 года в нашей школе была открыта опытно-экспериментальная площадка «Создание здоровьесберегающего и развивающего пространства для учащихся начальной школы» совместно с лабораторией проблем здоровья в образовании НИРО, руководителем которой являлась д.б.н. Гладышева О. С. Экспериментальная площадка проработала 8 лет. Опыт работы данной экспериментальной площадки используется педагогами начальной школы до сих пор, и работа в данном направлении продолжается во всех без исключения классах начальной школы.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ МАОУСОШ №187 ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Уроки здоровья в начальной школе

Прежде всего в начальной школе ведутся «Уроки здоровья» по программе, разработанной д.б.н., профессором Гладышевой О. С. Содержание программы интегрировано в значительной степени с вопросами, изучаемыми на уроках природоведения, физкультуры, технологии, ИЗО, ОБЖ. Главным в таком подходе является то, что интегрированный курс позволяет без увеличения учебной нагрузки решать задачи профилактического образования в области безопасного поведения школьников, знакомить их с основами здорового образа жизни, формировать у них устойчивые модели соответствующего поведения, а так же давать ориентиры поведения в социальной среде. Главная авторская идея базируется на так называемых «основных свойствах живого», позволяет выстроить правила и принципы здорового образа жизни, безопасного поведения в природной и социальной среде.[1] Содержание уроков решает как чисто образовательные, так и воспитательные задачи. Интеграция уроков позволяет так же сформировать у учащихся представление не только единой картине окружающего мира, но и о своём месте в этом мире, о единстве с миром, о нормах безопасного поведения, о здоровье и здоровом образе жизни. Одной из наиболее важных целей данного курса является формирование у школьника представления об активной жизненной позиции в вопросах здоровья, безопасности жизнедеятельности и гармоничных взаимоотношениях с природой и обществом. Главным в курсе являются ценностные и развивающие цели, а знания представляют собой средства достижения воспитательного и развивающего эффекта программы.[2]

В моей педагогической деятельности для «Уроков здоровья» выделен 1 час в неделю как час кружковой работы. Это расширяет возможности реализации данной программы. Следует отметить, что концентрический принцип построения программы позволяет с каждым годом обучения в начальной школе расширять и углублять теоретические знания детей о здоровом образе жизни, а практические умения и навыки совершенствовать с каждым годом. Практика показывает, что отношение детей к вопросам здоровьесбережения в процессе занятий претерпевает изменения. Так элементарный опрос детей в начале и в конце учебного года показывает эти изменения. При ответе на вопрос «Как вы считаете, что является наиболее значимым из предложенного списка: деньги, здоровье, знания, оценки?» были получены такие результаты в начале и в конце года:

Диаграмма 1. Значимые понятия в твоей жизни.

Выделение «Уроков здоровья» в самостоятельное занятие позволяет усилить практическую направленность уроков. Постоянно детьми ведётся Дневник здоровья (упрощённая форма портфолио), в котором отражается всё, что происходит во время занятий. Так при изучении темы «Знакомство. Я и школа» дети сумели написать отличные творческие работы, а некоторые даже представили себя в стихотворной форме.

Моё имя – Маргарита, эти я и знаменита. Симпатична, аккуратна, всем стараюсь быть приятной.

А меня зовут Илюшка. Обожаю я есть плюшки.

Скажу я вам на ушко, зовут меня Катюшка. Хорошая девчушка – Сергеева Катюшка!

Моё имя Маша, я не люблю есть кашу, а люблю конфеты, но меня не хвалят за это.

Моё имя Маша, люблю я простоквашу, творог, йогурт и сырок. Вот такой уж я едок!

При изучении темы «Как беречь наши органы чувств» были созданы групповые проекты, показывающие отношение детей не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих. Выработанные совместно «правила общения» и «секреты дружного класса» позволяют детям более осознанно относиться к чувствам других, задуматься об ощущениях другого человека. Уголок саморефлексии через цветограмму показывает настроение и отношение детей на различных этапах урока. Наверное, я не открою ничего нового, если напомню об использовании на уроках таких технологий как арттерапия (коррекция через творчество), сказкотерапия, технология музыкального воздействия, цветотерапия.

Хочется сказать ещё об одной важной вещи – комфортное начало и окончание занятия. Чтобы дети забыли о неприятностях, которые может быть, случились у них в течение учебного дня, можно сказать им з д р а в с т в у й т е и попросить придумать на каждую букву данного слова какое-нибудь пожелание всем окружающим: ***з***доровья, ***д***обра, ***р***адости, хорошего ***а***ппетита, ***в***еселья, ***с***лаженности в работе, ***т***ворческого подхода, ***у***веренности в себе, ***е***динства с одноклассниками. Конец занятия обязательно должен быть позитивным, чтобы дети пошли домой с хорошим настроением и желанием сделать что-нибудь хорошее, неважно, для себя или для кого-то другого. Одним из рецептов может быть улыбка. У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов. [3] Способ может быть любой: просто улыбнуться друг другу; или улыбнуться себе, вспоминая что-то приятное; а, может быть, подумать, что тебя ждёт кто-то родной, и сейчас ты его встретишь и радостно ему улыбнёшься. Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – вот некоторые моменты оздоровления, которые так же непременно находят своё место в ходе проведения занятий. Для наглядной пропаганды здорового образа жизни используем «дерево здоровья». На его ветки «усаживаем» фотографии учеников ни разу не болевших в четверти, вступивших в «общество чистых тарелок», ни разу не пропустивших уроков физкультуры, ставших участниками и победителями спортивных соревнований. Самой любимой темой ребят на протяжении всех четырёх лет обучения является последняя обобщающая тема «Хотим быть здоровыми – действуем!» Эти уроки (как правило, их три) посвящаются итогу работы по программе и могут быть проведены в виде праздника с участием родителей, соревнования, игры. А иногда они не имеют запрограммированного содержания, и дети делятся своими мыслями по вопросам здоровьесбережения. Так однажды на таком уроке я услышала рецепт, которым с ученицей поделилась старенькая бабушка. Это лекарство спасает от простудных заболеваний. Берём 1 лимон и головку крупного чеснока. Всё мелко режем и складываем в литровую банку. Заливаем холодной кипячёной водой и ставим на 4 дня в тёмное место. Потом убираем в холодильник и каждый день натощак пьём по 1 столовой ложке. Когда жидкости становится мало, готовим следующую порцию. Пьём в течение всего холодного периода года. Вы будете смеяться, но я пользуюсь этим рецептом 10 лет и ни разу не болела за это время ни ОРВИ, ни ОРЗ, ни гриппом. Анкетирование показывает, что дети проявляют большой интерес к урокам здоровья, а так же утверждают, что эти занятия стимулируют их заботиться о своём здоровье. Диаграмма 2. Отношение учащихся к Урокам здоровья.

Диаграмма 3. Количество учащихся, утверждающих, что они заботятся о своём здоровье.

А вот некоторые высказывания детей об уроках здоровья.

Мелехов Серёжа: «Я люблю уроки здоровья, потому что хочу быть здоровым, опрятным и аккуратным. Я научился соблюдать личную гигиену».

Кислицин Миша: «На уроках здоровья очень познавательно, интересно и поучительно. Дают очень полезные советы, и человек потом не болеет,знает, как помочь себе и другим. Уроки здоровья очень хорошие».

Корнилов Ваня: «Я люблю уроки здоровья, потому что мы учимся не болеть».

Каледина Саша: «Больше всего на уроках здоровья я люблю рисовать. А ещё я узнаю много нового о закаливании организма, о вредных привычках, о личной гигиене, о вежливости».

Залесская Саша: «На уроках здоровья всегда весело. Я узнала, из чего состоит моё здоровье. Я учусь беречь свой организм».

Паршикова Ира: «Почему мне нравятся уроки здоровья? Интересно. Весело. Много нового. Рисуем. Узнаём новые правила».

Нуждин Миша: «На уроках здоровья нам рассказывают, что опасно для организма, а что нет. И ещё нам говорят, что у человека внутри».

2.2 Программа дополнительного образования «Радость движения»

«Уроки здоровья» предполагают в основном получение детьми теоретических знаний и некоторых практических навыков. Однако, эти занятия проводятся в классе и ограничивают двигательную активность школьников. Поэтому была разработана программа дополнительного образования «Радость движения», которая является логическим продолжением программы «Уроки здоровья». Курс «Радость движения» создаёт условия для разгрузки учащихся через движение, позволяет вырабатывать правильную осанку, учит приёмам координации движений, правильному дыханию, а так же, что является не менее важным, с помощью движения помогает раскрыть душевное состояние детей, учит их быть терпимыми друг к другу, прививает коллективизм. Сочетание духовного и физического в формировании культуры здоровья необходимо ребёнку. Музыкально-ритмическая деятельность, лежащая в основе занятий по программе «Радость движения», привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, возможностью выразить себя в движении, постичь «душу» движения, в том числе и танца. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность ребёнка в движении, что снимает с ученика физическое и психическое напряжение, способствует релаксации, а это и является главной целью занятий. Во время занятий дети получают возможность выразить свои чувства в движении, приобретают навыки тактичного обращения с партнёром, учатся контролировать свои телодвижения и делать их более гармоничными. Курс «Радость движения» предлагается для учеников начальных классов и не требует никакой специальной подготовки учащихся. Предполагается, что все они в процессе занятий получат практические навыки по координации, управлению своим телом. Эти занятия можно проводить 1 раз в неделю в рамках уроков дополнительного образования, а можно разделить каждое занятие на 3 части и проводить короткие занятия по 10-15 минут каждое три раза в неделю, или использовать их интегрированно на любых других уроках в начальной школе. Материал, предлагаемый для курса «Радость движения» успешно может быть использован в качестве физкультминуток на уроках. Однако, проведение таких занятий в рамках кружковой работы даёт оптимальный результат. Эти занятия может проводить любой педагог. Они не требую специальной хореографической подготовки и особой физической формы. Их с успехом могут проводить как молодые учителя, так и педагоги со стажем. При разработке программы использовались культурологический, деятельностный и аксиологический подходы. Культурологический подход ориентирует учащихся на приобщение к прекрасному посредством танца и хореографии, даёт возможность сравнить танцевальную культуру разных народов, по достоинству оценить русский танец. Деятельностный подход предполагает на основе сотрудничества учащихся друг с другом и с педагогом развитие и раскрытие способностей школьников, даёт возможность каждому ребёнку проявить и развить свои танцевальные и музыкальные способности. Аксиологический подход позволяет формировать у школьников такие ценности, как переживания, вера, любовь к родной культуре, танцу. Интеграция курса с другими предметами позволяет установить межпредметные связи, что усиливает развивающие возможности программы «Радость движения». Эти занятия являются реальным средством помощи ребёнку в решении его внутренних проблем, освобождая его от возникающих комплексов и «зажимов». Музыка побуждает ребёнка к движению. Поэтому подбор музыкального сопровождения к занятиям должен продумываться очень тщательно, т.к. в конечном итоге от этого зависит качество исполняемых движений. Музыкальное сопровождение подбирается по желанию педагога. Известно, что специально подобранные и исполненные под музыку движения помогают человеку поверить в свои силы, снять утомление. Движение под музыку естественно выражает наше настроение и представляет собой самые ранние из известных способов самовыражения. Но имеется в виду не просто движение или разучивание танцев широком понимании. Важно научить сознательно применять движение как средство пробуждения жизненной энергии, корректировки тяжёлых внутренних состояний, воспитания духовной культуры. А это возможно тогда, когда движение наполнено определённым содержанием и смыслом.

Во время занятий необходимо помнить и о внешней стороне. Должно добиваться на просто усвоения какого-либо движения, а выразительного его исполнения. Свобода, естественность, отсутствие всякого внешнего напряжения обязательно приведёт к свободе внутренней. Для реализации этой сложной задачи необходимо помнить и неукоснительно следовать таким принципам как систематичность, последовательность и повторяемость. Очень важно опираться на критерии успешности. Успешно заниматься на уроках «Радость движения» может любой школьник. Во-первых, данные уроки способствуют релаксации, что очень важно в любом учебно-воспитательном процессе. Во-вторых, как правило, ни музыкально-двигательные композиции, ни сами танцы не вызывают трудности в исполнении. Конечно, у каждого ученика они получаются по-разному, но всегда есть пример для подражания: это и исполнение педагога, и исполнение танца лучшими парами, которые выбираются коллективно. По окончании курса проводится большой танцевальный праздник, где каждый ребёнок является конкурсантом. Жюри, состоящее из родителей, педагогов и самих учеников, оценивает исполнение. Следует сказать, что проигравших на этом празднике не бывает, так как каждый ученик, каждая танцевальная пара получает свой заслуженный приз. Это может быть приз самой обаятельной пары, самой музыкальной пары, приз за волю к победе, приз зрительских симпатий, специальный приз жюри за мастерство и т.п.

2.3 Бисероплетение как один из способов оздоровления детей.

В рамках экспериментальной площадки в нашей школе действовал (и продолжает работать до сих пор) кружок по бисероплетению. Необходимость в его создании возникла, когда стало ясно, что в рамках подготовительных занятий к школе, необходимо обратить внимание на развитие мелкой моторики рук детей. Рисование и лепка не давали должных результатов, и было решено попробовать данное направление. Бисероплетение известно с глубокой древности как один из видов художественных ремёсел. Из поколения в поколение передавались его лучшие традиции, а в наши дни это занятие вновь обрело популярность. У школьников занятие бисероплетением вызывает большой интерес. Кроме того, у младших школьников ещё недостаточно развита мускулатура рук, мелкая моторика, нет необходимой координации движений, слабо развит глазомер. Поэтому в ходе занятий наряду с фронтальным инструктажем широко используется индивидуальный подход. Результат достигается только тогда, когда ребёнок занимает позицию «я хочу сделать это сам». Воспитывающий и развивающий потенциал занятий увеличивается, если ребёнок работает не только под диктовку учителя, является просто исполнителем, а чётко и ясно представляет себе конечный результат своей работы, принимает активное участие в планировании своих действий. Изготовление изделий строится на различном уровне сложности: по образцу, простейшему чертежу, рисунку, по собственному замыслу с учётом индивидуальных особенностей и возможностей ребёнка. С самого начала систематически обращаем внимание детей на правильную посадку, комфортную для работы позу, правила техники безопасности, организацию рабочего места. Несколько раз в течение занятия проводим физкультминутки для снятия напряжения с глаз, мышечного и нервного напряжения, для повышения общего мышечного тонуса. Содержание физкультминуток перекликается с изготовляемыми изделиями. Так, если мы плетём бабочку, то во время физкультминутки можно выполнить следующие упражнения:

1. Спинки выпрямляем, как кустики в лесу. Ладошки на столе, пальчики – это листики куста. Закрываем глаза и представляем, что вокруг них порхают красивые бабочки. 2. Открываем глаза и представляем, что на левый мизинчик села бабочка, потом она перелетает поочерёдно на каждый листик-пальчик, а мы провожаем её глазами. 3. Поднимаем руки вверх и представим, что на каждом листике-пальчике сидят бабочки, одна краше другой. 4. Слегка наклоняемся назад и любуемся ими. Плавно опускаем руки вниз и встряхиваем кистями. Летите, бабочки!

Таким образом поддерживается умственная и физическая работоспособность детей на протяжении всего занятия, предупреждается переутомление, снимается напряжение с глаз, связанное с данным видом деятельности, что способствует сохранению зрения, снимается напряжение с мышц спины и шеи. Хотя занятия по бисероплетению первоначально задумывались лишь как средство развития мелкой моторики рук, в процессе реализации их стало понятно, что это далеко не единственная польза. Воспитание трудолюбия, терпения, аккуратности; воспитание культуры взаимоотношений между детьми и умение работать в коллективе; умение объективно оценивать свою работу и работу других; умение корректировать и исправлять недостатки – вот далеко не полный перечень задач, который приходилось решать попутно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ – ЗАЛОГ УСПЕХА ПРИОБЩЕНИЯ РЕБЁНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Суммируя вышеизложенное, делаем вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения необходимо, чтобы обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В нашей работе для достижения целей здоровьесберегающих технологий мы используем средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. А принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, постепенности, доступности и цикличности, принцип активного обучения, индивидуализации, непрерывности, принцип «Не навреди!», принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих людей выражают специфические закономерности педагогики оздоровления и требуют неукоснительного их соблюдения. [4]

Список источников информации

1. Гладышева О. С. Уроки здоровья и безопасности жизни: Программа интегрированного учебного курса (начальная школа). – Н. Новгород: НГЦ, 1998.
2. Гладышева О. С., Абросимова И. Ю. Уроки здоровья и ОБЖ. Методические рекомендации для учителя. – Н. Новгород: НГЦ, 2004.
3. Ашкарова М. А. Здоровьесберегающие технологи в дополнительном образовании. – Лянторский центр детского творчества.
4. Чошанов М. Был. Состоял. Привлекался. Учебные портфолио как альтернативная форма оценки. Учитель года: лучшее от лучших. – 2002, август. - № 4
5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии (1 – 4 классы). – Москва «ВАКО», 2004.
6. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения// Материалы научно-практической конференции. – Москва, 2004
7. Захарова Т. Н., Суровкина Т. Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007
8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Москва «АРКТИ», 2005