**МОУ «СОШ №2»**

**г. Истра**

**Московская область**

**Выступление на педагогическом совете школы**

**Тема выступления:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроке»**

**Подготовила:**

**Николаева Марина Викторовна учитель начальных классов**

**2012-2013 уч. год**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроке»**

**(слайд 1**)- титульный лист

**(слайд 2)**

**Актуальность проекта:**

* В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.
* Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.
* Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.
* Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.
* Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.
* Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

**«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».**

**(слайд 3)**

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

* падение уровня жизни, социальные потрясения;
* неблагоприятная экологическая обстановка;
* ухудшение состояния здоровья матерей;
* стрессы;
* малоподвижный образ жизни;
* перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;
* неполноценное питание;
* отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;
* частичное разрушение служб врачебного контроля;
* массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время, а также просветительской работы с обучающимися и их родителями.

Учителя начальных классов продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья учащихся.

**(слайд 4)**

**Здоровьесберегающие технологии** – 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.

**(слайд 5)**

**Существуют различные   
типы технологий:**

* **Здоровье сберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* **Оздоровительные** ( физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия)
* **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, конкурсы, фестивали)

**(слайд 6)**

**Задачи:**

* воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;
* внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой;
* реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель, стремящийся дать ученику старт счастливой жизни.

В структуре урока, учителями применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

**(слайд 7)**

* положительный эмоциональный настрой на уроке;
* оптимальный темп ведения урока;
* подача материала доступным рациональным способом;
* наглядность;
* смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
* физкультминутки, динамические паузы;

**(слайд 8)**

* дифференцированный подход в обучении;
* групповая работа, работа в парах;
* игра, игровые моменты;
* гимнастика;
* самомассаж, точечный массаж;
* воспитательные моменты на уроке (беседы);
* санитарно – гигиенические условия;

Рассмотрим влияние выше перечисленных элементов здоровье-сберегающих технологий на состояние младших школьников.

**(слайд9)**

**Обеспечение санитарно-гигиенических условий:**

* достаточное освещение классов;
* предпочтение тона окраски стен кабинетов – зелёные, жёлто-зелёные, зеленовато-голубые;
* соблюдение температурного и воздушного режимов;
* разумное помещение комнатных растений;
* правильная величина парт и стульев;
* соблюдение режима дня.

**(слайд10)**

1. Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок

только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки – все для вас!

Пожелаем вам удачи –

За работу, в добрый час!

«Быстро прозвенел звонок –

Начинается урок

Наши ушки на макушке,

Глазки хорошо открыты

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

1. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль

общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

1. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной

младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

1. Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации

изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

В качестве наглядности учителя начальной школы активно

используют компьютерные технологии.

**(слайд 11)**

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

**(слайд 12)**

5.Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира

организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

**(слайд 13)**

6. Среди учителей часто применяется игровая технология. Через игру

ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. В начальной школе широко используются нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

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

7. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе

большое значение имеют физические упражнения.

**(слайд14)**

Еще в древности великий философ Аристотель утверждал, что: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей.

Они помогают:

* снять утомление различных мышц;
* ослабить утомление на уроке;
* проводить профилактику нарушения осанки;
* поддержание работоспособности, активного внимания.

**(слайд 15)**

**1 класс**

Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)

Не менее 1,5-2 минуты каждая.

**2-4 класс**

Одна (на 20-25 минуте)

Не менее 3 минут.

**(слайд 16)**

**Виды физминуток:**

* ***оздоровительно-гигиенические***

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи,, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

* ***танцевальные***

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

* ***физкультурно-спортивные***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

* ***подражательные***

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

* ***двигательно-речевые***

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

8. На своих уроках учителя начальной школы используют различные

виды гимнастики.

**(слайд 17)**

Так, пальчиковая гимнастика может помочь:

* подготовить руку к письму;
* развивать внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* активизировать работу мозга;
* научиться управлять своим телом.

**(слайд 18)**

**Виды пальчиковой гимнастики:**

* с предметами;
* массаж рук;
* игры с пальчиками.
* «Рукотворчество» уроки технологии, изо деятельности.

**Слайд19)**

**Зрительная гимнастика помогает:**

* снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
* тренировать вестибулярный аппарат;
* развить зрительную координацию;
* укреплять глазные мышцы;
* развить зоркость и внимательность;
* улучшить зрение.

**(слайд 20)**

**Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни**

* Готовность ребёнка к школе.
* Режим дня первоклассника.
* Здоровье в руках взрослых.
* Телевизор и компьютер в современном мире.
* Учите детей быть здоровыми.
* Профилактика вредных привычек.
* Что нужно знать о физиологии школьника. Советы на каждый день.

**(слайд 21)**

**Физкультурно – оздоровительная работа**

* Физкультурные занятия
* Спортивные праздники «Самая спортивная семья»
* Соревнования «День бегуна»; «Веселые старты»; «Лыжная эстафета»
* Спартакиады
* Спортивные секции, кружки
* Туристические слёты
* Дни здоровья (1 раз в месяц)

**(слайд 22)**

**Формирование здорового образа жизни**

* Оформление уголка здоровья
* Факультатив «Основы здорового образа жизни»
* Классный час: «Учимся не болеть», «Береги зрение», «Уход за зубами», «О вреде курения»
* Проектно-исследовательская
* работа «Планета здоровья»
* Конкурсы плакатов, рисунков
* «Как сохранить здоровье»

Изложенные выше технологии показывают, что внедрение в обучение здоровьесберегающией технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.