1. **Актуальность и перспективность опыта.**

«Если нельзя вырастить ребёнка , чтобы он совсем не болел ,

 то, во всяком случае, поддерживать его высокий

 уровень здоровья вполне возможно».

 Академик, хирург Н.М. Амосов.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье - это состояние, которое позволяет вести активную, полноценную жизнь: иметь хорошие душевные, физические качества, материальное и социальное благополучие.

 По данным всероссийской диспансеризации на 2011год к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, педагогов, чьи образы жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Я поняла, что необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно лишь тогда, когда учебно-воспитательный процесс строится в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И. Пирогов, «всё будущее жизни находится в руках школы… прямое назначение школы, примиренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему».

Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального образования.

Роль начальной школы в организации здоровьесберегающего пространства:

-Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

-Реализация учебного процесса на основе тщательного прогнозирования, разумного включения инновационных технологических процессов, создания новых интегрированных прикладных курсов, призванных не только творчески развивать детей, но и помогать им в овладении базисным образованием.

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности, в начальную школу, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка, воздействующие на здоровье.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как:

- культура поведения,

- усвоение этических норм,

- сформированность ценностных отношений.

Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

 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.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку. Не торопят, не подгоняют ребенка, создают условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Учитель начальных классов должен помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития**,** способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка. Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Самый благоприятный - демократический стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям. Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процессполучения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Поэтому учитель начальных классов, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумывает число видов учебнойдеятельности на уроке, избегает однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Каждый учитель продумывает приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, идет в класс с системой логически выстроенных вопросов, старается прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация **с**егодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. 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. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон.

**2. Теоретическая база и технология опыта.**

На протяжении нескольких лет для самообразования я выбирала темы, связанные с изучением личности ребёнка. Пыталась разобраться в психологических причинах плохого поведения и разном уровне обученности детей в одном классе. Проводила анкетирование учащихся, с целью выявления отношения к своему здоровью; анкетирование родителей, с целью выявления мнения о влиянии режима школы на здоровье учащихся.

По результатам анкетирования выявлено, что около 30% учащихся предъявляют жалобы на здоровье, большинство которых связано с учебным процессом и проявляются частыми головными болями, болями в спине, ногах, усталостью глаз. Несмотря на младший возраст, около 20% учащихся обращаются к родителям за помощью не сразу, а лишь когда становится очень плохо, или ждут, когда родители сами заметят их плохое самочувствие. На вопрос о состоянии осанки учащихся я получила следующие результаты: за письменным столом или партой всегда стараются правильно сидеть5,8%, иногда – 7,8%, остальные не следят за своей осанкой, что свидетельствует о высокой степени риска искривления позвоночника. Состояние зрения также вызывает тревогу. Около 6% видят плохо, что пишет учитель на доске.

 И я пришла к выводу: если у ребёнка проблемы со здоровьем, он не может быть хорошим учеником. Но рассматривать здоровье в этой ситуации нужно не только как физическое состояние и самочувствие, а гораздо шире - и как эмоциональное, душевное и психологическое благополучие человека.

Работа по теме проводилась мной в течение двух лет. Я поставила перед собой цель: научить детей быть здоровыми душой и телом. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы. Если я научу детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если я буду 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. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии здоровьесбережения позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся.

С этих позиций в настоящей работе и представлен опыт использования современных психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Чтобы достичь, поставленную перед собой, цель я решила проводить уроки здоровья. Включила их в план своей воспитательной работы. Для того чтобы уроки здоровья стали эффективным средством развития и воспитания детей, нужно выполнять определённые условия: ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний в поведении. Нужно учитывать, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность. Моя методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Делаю акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Содержание занятий наполняю сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Урок проходит в хорошем настроении, дети много улыбаются, смеются, а смех – это вечный целитель. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Считаю, что мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Уроки здоровья о пище провожу в столовой. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережёвывание пищи, разумное отношение к приёму жидкости). Уроки здоровья по другим темам провожу либо в классе, либо на свежем воздухе.

Перед первым уроком провожу гимнастику. Она служит прекрасным организационным и мобилизующим фактором. Комплекс состоит из 4-7 общеразвивающих упражнений. При составлении комплекса физических упражнений учитываю, с какого именно урока начинается учебный день. Если первый урок – письмо или русский язык, то включаю упражнения для развития мышц кисти. Если первый урок – литературное чтение, то в комплекс, включаю специальные упражнения, укрепляющие аккомодационный аппарат глаз.

Чтобы создать положительный эмоциональный настрой, обстановку доброжелательности, на первом уроке провожу «Минуту вхождения в день». На фоне музыки говорю: «Как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. На душе тепло и спокойно. Мы все здоровы и бодры. Глубоко вдохните и выдохните. Забудьте вчерашние обиду и беспокойство. Выдохните из себя свежесть весеннего дня и тепло солнечных лучей, которое наполнило ваше сердце добротой, любовью и здоровьем. Желаю вам хорошего настроения! Мы начинаем новый день».

 Такие минуты помогают ребёнку глубже заглянуть в себя, развивают чувства детей, заряжают их эмоциями, заинтересовывают и увлекают.

На уроках провожу физкультурные минутки. Их цель – предупреждения утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Провожу пальчиковую гимнастику для расслабления мышц пальцев рук. Использую массажные коврики, которые помогают разнообразить физминутки, динамические паузы. В классе организую игровую стену «Ладошки». Учащиеся наклоняются и прикладывают ладошки к ладошкам, нарисованным на стене у пола. Затем начинают «шагать» по ладошкам и доходят до самых верхних, встав на цыпочки и вытянув руки вверх. Упражнения у стены полезны для осанки, позволяют снимать напряжение в мышцах кистей рук.

Для гармонизации нервной системы, профилактики заболеваний органов дыхания и развития речевого аппарата использую дыхательную гимнастику. “Задуй свечу”.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

“Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

В нахождении способов решения читающими детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Не случайно технология сказкотерапии стала ведущей в детской аудитории. Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения.

 Она дает первые представления ребенку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном.

 Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого. Этим самым открывает ребенку перспективы собственного роста.

Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

На своих уроках включаю элементы цветотерапии и музыкотерапии. Оформляю таблицы и схемы разных цветов. На доске ученики пишут маркерами разных цветов. Известно, что красный цвет усиливает мышечную деятельность, укрепляет память; жёлтый – стимулирует зрение, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности. Зелёный – лечит простудные заболевания, снимает нервозность и раздражительность, обостряет слух; синий – успокаивает утомлённые глаза и нервы.

Прослушивание музыки также благоприятно воздействует на организм: человек меньше устаёт и выполняет больший объём нагрузки. Классическая музыка избавляет от тревожных состояний.

Изучив методику В.Ф. Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена динамических поз. Часть урока (3-5 минут) дети обучаются стоя. Это может быть чтение, слушание, говорение. Практикую пересадку детей по четвертям.

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции использую схемы зрительных траекторий. 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, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета. На уроке использую разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (зигзаги, спирали, овалы, восьмёрки), толщина линии 1см. Чтобы заинтересовать детей на конец указки прикрепляю (облачко, листик, рыбку, которым помогаем пройти путь). По методике В.А. Ковалёва приготовила для каждого учащегося тренажёр «Видеоазимут». Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на чертёжном листе. Тренажёр помогает снять зрительное утомление во время выполнения заданий.

С помощью офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве. Например, «Цветок здоровья». Он сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков. Середина – оранжевая. На стебле листик светло-зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем, которые проводятся в течение года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

 Разработала систему классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, с работниками городской больницы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы.

**3.Результативность работы.**

 Личностно-ориентированный подход в оздоровлении детей осуществляю через ведение паспортизации здоровья учащихся, что позволяет мне вести мониторинг качества здоровья класса. Мониторинг показывает, что процент заболеваемости учащихся снизился и составляет 0,5 дня на одного человека.

По результатам углубленного медосмотра нет заболеваний желудочно- кишечного тракта, этому способствует 100% охват двухразовым горячим питанием.

Каждый год при помощи психолога проводится мониторинг самооценки учащихся, выявляется уровень школьной мотивации, под наблюдением находится развитие познавательных процессов учащихся. Прилагаемые мною усилия по укреплению здоровья школьников, положительно отразились и на результатах познавательных процессов. Видна положительная динамика в развитии памяти, мышления, речи, количество допускаемых ошибок уменьшилось. Уроки психологического здоровья принесли свои плоды. Дети стали уверены в своих силах, не боялись допустить ошибку у доски, увереннее общались со сверстниками и взрослыми. Мониторинг самооценки учащихся показал, что детей с адекватной самооценкой стало намного больше. Можно просто давать детям знания и с чувством выполненного долга идти домой, а можно учить, отдавая частичку своей души, доброжелательно относится к детям, быть внимательным к их проблемам. Тогда результат обязательно превзойдет все ожидания.

**4.Заключение**

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.
Ребенку предстоит долгая, и, надеюсь, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые.
Физически здоровый человек защищен, активен, уверен в себе. Он конкурентоспособен и в плане физическом и как следствие, в плане интеллектуального развития.

Что же я планирую дальше для создания здоровьесберегающей среды?

1.Создать систему разноуровнего и модульного обучения и проводить нестандартные уроки, интегрированные уроки. Это снизит напряжённость в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

2.Проводить внеклассные мероприятия, на которых пропагандировать здоровый образ жизни.

3. Проводить дни здоровья, отдельные уроки разных предметов на природе.

4.Проводить родительские собрания, посвящённые здоровью детей.

5. Проводить мониторинги здоровья.

Подводя итог, можно сказать, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Хочется закончить словами Г. Доман:

«Высокоразвитый человеческий интеллект берёт своё начало в человеческих движениях».

 **5. Список используемой литературы.**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М: Вако 2008г.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся. Завуч начальной школы 2007г.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М: АПК ПРО 2009г.
4. «Энциклопедический словарь русской цивилизации» М:2008г.
5. ФГОС Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.