**Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

Скоропупова Ульяна Григорьевна

Преподаватель Педагогический колледж № 18 «Митино»

А.В. Сухомлинский отмечал, что забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

На сегодняшний день ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения в нашей стране выглядит несколько удручающей. С одной стороны, в школах происходят позитивные изменения: открываются новые медицинские кабинеты, дети получают горячее питание и т.д., но с другой стороны отмечается уменьшение количества детей, которых можно назвать практически здоровыми.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. 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.

 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».

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут им востребованы 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. [3: с. 12]

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач современности. И порой учитель для этого может сделать гораздо больше, чем врач. Ведь именно школа, как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом, способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. [2: с. 35]

Здоровьесберегающая технология обучения – это модель педагогической деятельности, в которой учитываются возрастно-половые особенности детей, состоянии их здоровья и индивидуальные психофизиологические особенности, а также используются здоровьесберегающие действия для более эффективного достижения учащимися государственного образовательного стандарта.

Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов, как:

1. Учет возрастно-половых особенностей.

2. Учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения.

3. Структурирование урока на части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся.

4. Использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. [1: с. 15]

Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое значение. Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

2. творческий характер образовательного процесса.

3. обеспечение мотивации образовательной деятельности.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Таким образом, работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы.

 Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся начальных классов были введены физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью увеличивается объём двигательной активности школьников. Так, например физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений из 7-9 упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

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

Внедрение в практику работы данных приёмов здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - сохраняет здоровье наших детей.

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Студенты нашего колледжа, обучающиеся на специальности 050709 Преподавание в начальных классах, проходят педагогическую практику пробных уроков и занятий в школе № 1090, которая носит статус «Школа здоровья». Каждый час, проводимый ребенком в стенах этой школы, направлен на здоровьесбережение: - это обязательная утренняя зарядка, физическая минутка на уроках, занятость детей во время перемен, проведение секции по корректировке правильной осанки у детей, достаточное оборудование медицинских кабинетов, кабинет массажа. Отрадно отметить, что студенты, готовясь к проведению уроков в данной школе, обязательно включают в уроки и внеклассные мероприятия элементы здоровьесбережения и хочется верить, что в дальнейшем они перенесут это в свою профессиональную деятельность.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Первоначально выделим основные требования к любому уроку, учитывая здоровьесберегающий фактор:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2.Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3.Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.

4.Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.

5.Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.

6.Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7.Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

10.Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможны последствиях выбора поведения и т.д.

11.Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

12.Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками ( комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный - недостаточный); между учениками (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность).

13.Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

В конце урока обратить внимание на следующее.

14.Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.

15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.

16.Темп окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются;

- задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы личным примером будем 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.

Список литературы:

1.Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004

2. Клокова Т.И. Дневник здоровья. Часть 1 Система мониторингов здоровья в образовательной среде школы. Методические рекомендации. М.: МИОО, 2010

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М. «ВАКО» 2004