**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области средняя общеобразовательная школа**

**№ 2 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

**Статья " Проектно – исследовательская деятельность младших школьников с использованием здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФГОС"**

**Автор Баженова Татьяна Александровна**

**учитель начальных классов**

**г. Сызрань 2014 год**

**Проектно – исследовательская деятельность младших школьников с использованием здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФГОС**

**Выполнение творческих проектов младшими школьниками с использованием здоровьесберегающих технологий**

 Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью.   И одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся определяется следующими причинами.

  Во - первых , согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

  Во-вторых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

  В-третьих, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.   В-четвёртых, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

   В силу этих причин проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными, поэтому я работаю над темой «Здоровье- сберегающие технологии на уроках математики».

 ***Цель здоровье -сберегающих образовательных технологий обучения в условиях реализации ФГОС* –** 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 проектно-исследовательской деятельности.

 **Основной показатель, отличающий все здоровье- сберегающие образовательные технологии, – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.**

Хочу поделиться с вами некоторыми наработками по данной теме.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

* строгая дозировка учебной нагрузки;
* построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
* соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
* благоприятный эмоциональный настрой.

 С первых минут урока, с приветствия нужно **создать обстановку** доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока математики.

 Ещё один организационный момент начала урока связан с **проверкой состояния кабинета, учебного оборудования**, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее.

 **Четкая организация урока** также способствует выработке у учащихся умений планировать, организовывать свою деятельность.

 На  уроках    учебная деятельность часто связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны **необходимые записи** на доске: задания для устного опроса, опроса, быть может, план работы на уроке. Положительным аспектом урока считается **разнообразие форм работы** с учащимися - работа в парах, в группах. В этом случае слабоуспевающий ученик чувствует поддержку товарища, освобождается от боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

 Не нужно забывать и о том, что **отдых – это смена видов деятельности**. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. При решении самостоятельной работы можно **включить музыку**. Хорошо помагают паузы , **физкультминутки.** Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять . Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

 Очень важно **развить воображение учеников**. С этой целью выполняется упражнение “Буратино”. После введения нового понятия, например, *прямоугольник,* хорового прочтения этого термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

 Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения **для глаз**. Например, упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1. вертикальные движения глаз вверх-вниз;
2) горизонтальное вправо-влево;
3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную, цветок); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

**Для улучшения осанки**

1. **«Птица перед взлётом».** Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).
2. **«Кто там».** Обеими руками берёмся за спинку стула и поворачиваемся вправо и влево до предела, возвращаясь в исходное положение, расслабляясь.

Если учащимся **приходится много писать** , то помогают упражнения :

 1. **«Массаж рук».** «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.

**2. «Велосипед».** Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением

Более тысячи **биологически активных точек известно** в настоящее время на ухе, поэтому, **массируя их**, можно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”. Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;
2) потягивание ушной раковины вверх;
3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым **проведение массажа щитовидной железы**, который можно выполнить следующим образом: Сесть удобно. Расслабиться. Ровно, протяжно, на одной высоте произносить звук [а]. Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек. Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки. Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках **рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”**, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.Например, в 3 классе при работе с иглой и тканью можно можно рассмотреть такую задачу: “В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32?”

Ответ: 7, 12,5,5, 5.

Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

1. Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа.
Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета.

Ответ: 12 и 6.

2. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины.

Ответ: 20 и 62.

*В Японии средняя продолжительность жизни мужчин составляет 78 лет.*

 В конце урока можно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Полезно строить графики настроения на протяжении урока.

   Предлагая домашнее задание, учитель может **продифференцировать уровень сложности указать, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».**

 Для осуществления проектно-исследовательской деятельности учащихся я использую **Карточку-подсказку** для экономии времени , затрачиваемого на выполнение проекта. Проектно – исследовательская деятельность учащихся начальной школы в условиях реализации ФГОС осуществляется поэтапно, что благоприятно сказывается на усвоении последовательности выполнения проектов младшими школьниками.

**1 Подготовительный этап.**

Подготовка к разработке проекта осуществляется на занятии со всеми детьми класса. Учитель отбирает возможные темы и предлагает ученикам выбрать понравившуюся тему проекта. При этом, над одним проектом могут работать сразу несколько учеников. Темы могут быть предложены и учащимися. На этом этапе происходит установление сотрудничества учителя и учеников, высказываются идеи и гипотезы по методам решения проблемы в проекте. Ученики входят в состояние заинтересованности задачей, задают вопросы. Учитель актуализирует проблему и выводит мышление учеников на поисковый уровень.

**2 Этап планирования.**

На следующем занятии происходит распределение ролей между учениками. Поэтому дополнительно выделяются подтемы, и каждый ученик выбирает одну из них для себя, для самостоятельной работы. Дети объединяются в малые команды для выполнения работы. Учитель выслушивает идеи детей, подсказывает, как найти источники сбора материала и методы его обработки. Дополнительно проговариваются требования к оформлению результатов работы. Если проект объемный, учитель заранее готовит литературу, которой могут воспользоваться дети, определяет области поисковой деятельности.

**3 Этап исследования.**

Детьми совместно со взрослыми (педагогами, родителями) производится сбор и уточнение информации. Дети делятся результатами собранных материалов. Происходит развитие познавательной активности, самостоятельности. Учащиеся в группах, а затем в классе совместно уточняют, как будет представлен проект: выставка, презентация, отчет, альбом, видеофильм, мероприятие и др.

**4 Этап оформления материалов.**

Учащиеся под руководством учителя оформляют результаты в соответствие с принятыми правилами. При этом происходит дополнительно и обсуждение результатов, анализируется вся информация, полученная ранее. Результаты деятельности описываются и представляются в виде доклада.

**5 Этап рефлексии.**

Проводится анализ выполнения проекта в коллективе учащихся: **успехи** и неудачи, их причины. Проводится анализ достижения поставленной цели. Учитель делает акцент на **успехах** учеников, закрепляет полученный результат.

**6 Этап презентации.**

Это своеобразная защита проекта. Происходит демонстрация продукта работы, коллективное выступление детей. Можно провести экскурсию по вновь появившемуся музею или выставке, где дети выступают гидами, экскурсоводами и даже переводчиками. Каждый ребенок выполняет свою роль при защите проекта, получает оценку своего труда. Только при прохождении всех этапов работы над проектом могут быть достигнуты положительные результаты.

 Кроме всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят, и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом. Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

• Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
• Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
• Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

 ***Образец-Мини проекта***

|  |  |
| --- | --- |
| **Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение****Самарской области средняя общеобразовательная школа****№ 2 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области** **Проект** **" Скворечник"****Выполнил: Ученик 2 "В" класса** **Иванов Сергей****Руководитель : Т.А. Баженова****Консультант: ФИО родителя****Сызрань, 2014 год** | **1. Выбор и обоснование проблемы**Весной из теплых стран начинают прилетать птицы.И я решил смастерить скворечник. Какой скворечник мне смастерить? Я посмотрел " Банк проектов". Там есть много идей для изготовления поделки. Можно сделать различной формы скворечник, например (выполняется ниже рисунок различных видов скворечника ).Рис1. Рис2. Рис 3. Далее я решил выбрать третий вариант скворечника. Он не сложен. **2** |
| **2.Базовый вариант изделия**Размещается в центре листа рисунок или фото поделки, которую ребенок будет выполнять**3** | **3.Технология изготовления скворечника**1 вариантЗаполняется поэтапно таблица последовательности изготовления поделки с рисунками и чертежами, схемами следующего вида:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Последовательность работы | Графическое изображение | Инструменты и приспособления |
| 1 | Разметить заготовку на доске |  Выполняется схематичный рисунок или чертеж | Линейка, карандаш. |
| 2 | Вырезаем детали |  | Ножницы |

Или 2 вариант Расписывается поэтапно последовательность изготовления поделки и прикладывается уже на другом листе сам чертеж поделки.Например.1. Разметка заготовок на досках согласно чертежам при помощи карандаша, линейки.2. Распилка досок на заготовки по разметкам ножовкой.3. Сборка заготовок в готовое изделие при помощи молотка и гвоздей. На следующем листе выполняется чертеж. **4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.Экономический расчет**При изготовлении скворечника были использованы следующие материалы :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование материалов | Количество , шт |  Стоимость, руб. |
| ГвоздиДоски(70х30х20) Доска(116х8х20)Доска (320х230х20)Доска500х60х20 | 271111 | 5101596 |
| **Итого** |  | **45 рубля** |

**5** | 5. **Инструменты и материалы**Для изготовления скворечника нам необходимы следующие материалы: молоток, гвозди, рулетка, ножовка, карандаш. А так же строительные материалы:Доска-береза, размер 70х30х20, - 4 штуки**6** |
| **6.Реклама**Стихотворение или слоган, девиз, эмблема, видеоролик, презентация, товарный знак.**7** | **7.Оценка качества изделия**Моя идея изготовить скворечник очень понравилась моим папе, маме, бабушке. они говорят , что добрая традиция утвердилась 300 лет назад. А бабушка считает, что строя скворечник я учусь бережно относиться к природе, кроме того в скворечнике могут поселиться птицы из Красной книги, а значит мы поможем спасти биологические виды, которым грозит исчезновение.**8** |
| **8. Литература****1.** Учебник Технология/под ред. В.Д. Симоненко.- Москва. : Вентана- Графф-, 2001.**2.****9** | " Банк проектов" ПриложениеВключает в себя виды поделок,. которые рекомендованы и могут быть выполнены учащимися 3 класса.1. Проект "Любимая кукла из перчатки".2. Проект "Воздушный змей".3. Проект-"Змей Горыныч" (игра-макет)4. Проект " Украшения"5. Проект " Шкатулка из открыток"6. Проект " Веселый паровозик"7. Проект" Макет перекрестка"8. Проект " Обереги для дома",9. Проект " Русская изба"10. Проект " Вязаные тапочки для мамочки" |

***Список литературы:***

1. Ковалько В.И.  Здоровьесберегающие   технологии  в начальной школе. 1–4 классы. М.: “ВАКО”, 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
4. Смирнов Н.К.  Здоровьесберегающие  образовательные  технологии  в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.
5. Бычков А.В. Метод проектов в современной школе. – М., 2000.
6. Землянская Е.Н. Учебные проекты младших школьников. // Нач.школа. – 2005. - №9.
7. Джужук И.И. Метод проектов в контексте личностно-ориентированного образования. Материалы к дидактическому исследованию. – Ростов н/Д.,2005.
8. Иванова Н.В. Возможности и специфика применения проектного метода в начальной школе. // Нач.школа. – 2004. - №2.
9. Лакоценина Т.П. Современный урок. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.