Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

*Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.*

*От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский

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 ведут 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.

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**»** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.   
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ» – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья воспитанников, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

* системный подход, предполагающий оптимальное профессиональное взаимодействие педагогов, медиков, психологов и других специалистов;
* субъектность участников образовательного процесса;
* принцип гуманизма;
* принцип самоценности каждого возраста;
* формирование положительной мотивации у обучающихся, педагогов к проведению оздоровительных мероприятий;
* преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления;
* реализация в условиях общеобразовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания;
* обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
* повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарно-гигиенических норм и правил.

Принципы здоровьесберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологическогоздоровья. Это:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущей модальности, темперамента, билатеральности);

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Большое внимание нужно уделять физическому воспитанию школьников, неразрывно связывая это со здоровьем детей. Работа эта ведётся по многим направлениям:

Повышение двигательной активности детей.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Учитель должен проводить физкультминутки - динамические паузынепосредственно на уроках. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость. Это:

* гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
* для снятия утомления плечевого пояса и рук,
* для снятия напряжения с мышц туловища;
* Гимнастика пальчиковая;
* Гимнастика бодрящая;
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика для глаз- самокоррекция

Цветотерапия и музтерапия.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшилось на 19%.

Вербально - музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения. Целесообразно также организовывать прослушивание произведений инструментальной классической музыки

Для прослушивания могут быть использованы и звуки природного естественного происхождения. Такие звуки как пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие, подобранные по определенному плану, способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

Организация саморефлексии.

*Ведение дневника здоровья.* Каждый день начинался и заканчивался фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе дня, урока, упражнения, помогающие укреплению стрессоустойчивости. Умело проведённая рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни за пределами класса и школы.

Новые формы организации урока*.*

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. И заслуга интерактивного обучения, наверное, в том, что данная практика преподавания снимает, сводит на нет следующие факторы риска:

* стрессовую педагогическую практику;
* интенсификацию учебного процесса;
* несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Среди форм организации учебной работы преобладает парная (статичные пары и пары сменного состава), групповая (статичные группы и мигрирующие группы), коллективное взаимодействие. Виды деятельности и формы работы на уроке по необходимости меняются, так как внимание детей удерживается до тех пор, пока существует интерес (в течение 7-10 минут), у них сильно развита непроизвольная память. Учитель учитывает темперамент каждого ученика.

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

1. 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. Частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.
2. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.
3. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
4. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
5. 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, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
6. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
7. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
8. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких форм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
9. 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 ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
10. 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.
11. 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).
12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.

# Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

1. Упражнение.

Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле.

1 - 2 - плавно отвести голову назад,

3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

1. Упражнение.

И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо,

2 - и.п.,

3 - поворот головы налево,

4 - и.п.

Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

1. Упражнение.

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2 - и.п.,

3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. Упражнение.

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - правую руку вперед, левую вверх.

2 - переменить положения рук.

Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

1. Упражнение.

И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3 - 4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

1. Упражнение.

И.п. - сидя, руки вверх.

1 - сжать кисти в кулак.

2 - разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища.

1. Упражнение.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

1. Упражнение.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону.

4 - 6 - то же в другую сторону.

7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

1. Упражнение.

И.п. - стойка ноги врозь.

1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3 - 4 - и.п.,

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

# Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Список использованной литературы

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6.
3. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8.
4. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.
5. Шевченко Л.Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8.
6. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.
7. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.
8. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8.