Филиал МОУ Уваровщинской сош в с. Ленинское

**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

**Работа учителя начальных классов Муравьевой Н.А.**

 2010 г.

**1.Теоретические основы здоровьесбегающих образовательных технологии**

Здоровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Цель современной школы** — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые впоследствии пригодятся ему.

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 и педагогов.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения** — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. **Стратегические цели** ориентированы на длительный период. Это формирование системы знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения, развитие интеллекта, памяти, мышления...

**Тактические цели** ориентированы на короткий промежуток времени — урок, занятие.

Выделяют следующие **задачи здоровьесберегающих технологий:**  1.**Образовательные** (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания,обучения знаниям,методическим умениям и знаниям). 2.**Воспитательные** ( направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия). 3.**Оздоровительные** ( направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний ).

4**.Прикладные задачи** (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний во время игр, физкультурных занятий).

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* принцип систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуализации;
* принцип всестороннего и гармонического развития личности;
* принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
* принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса;
* принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников;

 -принцип комплексного сквозного подхода;

* принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей и др.

Среди **форм занятий** выделяют урочные формы и неурочные формы.

**Урочные формы** подразделяются на индивидуальные и групповые. **Классификация занятий урочного типа:** -вводные; -изучение и повторение пройденного материала; -контрольные; -смешанные уроки;

**Неурочные формы** : **Виды:** -эпизодические; -систематические; **Формы:** -малые формы( гимнастика, физкультминутки); -крупные формы( восстановительные занятия, рекреативные формы занятий);

Основная цель таких занятий — активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение или повышение работоспособности.

**Средства здоровьесберегающих образовательных технологий** включают в себя:

* средства двигательной направленности (физические упражнения, гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, танцевальные упражнения);
* оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, витаминотерапия);
* гигиенические факторы ( выполнение санитарно-гигиенических требований, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима дня).

Используют следующие **методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы, метод индивидуальных заданий.

**Приемы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

* защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
* компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, гимнастика, массаж);
* стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки);
* информационно-обучающие ( письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

**Требования к педагогу:**

* профессионализм;
* личная заинтересованность;
* владение основными технологическими умениями. **Формы воздействия учителя на учащихся в процессе общения -**проявление внимания к детям; -просьба учителя; -убеждения учителя; -внушение; -поощрение; -ситуация успеха и неуспеха; -эффект ожидания; -педагогическая реакция на поступок; -оценка действий и поступков учащихся; -организация и дисциплина.  **Педагогическая оценка 1.Шесть технологических правил:** -поощрение как оценочная доминанта; -безоценочность суждений; -отсрочка оценки, если не выявлены мотивы; -как можно меньше запретов типа «нельзя»; -не злоупотреблять наказанием.  **2. Требования:** -объективность; -индивидуальный подход; -конкретность; -гласность.  **Методический инструментарий здоровьесберегающих оздоровительных технологий: Методы:** -фронтальный; -групповой; -практический метод; -познавательная игра; -ситуационный метод; -игровой метод; -соревновательный метод; -активные методы обучения; -метод индивидуальных занятий.

**2. Здоровье учащихся как предмет здоровьесберегающих образовательных технологий**

Понятие «здоровье» имеет множество определений.

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: « **Здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Основываясь на данном определении, выделяют следующие **компоненты здоровья:**

**Здоровье физическое —** это состояние, при котором у человека

имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Отсюда следует, что физическая активность — естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

**Здоровье психическое —** это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Таким образом, психическая активность — потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни.

**Здоровье социальное —** мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру.

Социальная активность школьника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, обязательных для учащегося, в стремлении помочь выполнять эти правила своему сверстнику.

**Здоровье нравственное —** это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

В условиях комплексной информатизации современного учебного процесса для педагогов определены **функции, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся:**

* 1 функция — обязательно использовать данные медицинского осмотра школьников для характеристики здоровья и дифференциации учебного материала на уроках;
* 2 функция — с целью профилактики заболеваний, снижения
* утомляемости школьников на уроках, внедрять в учебный процесс гигиенические требования и рекомендации,

предусмотренные санитарными нормами и правилами, касающиеся современных информационных технологий.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения на современном этапе негативные «школьные» **факторы здоровья:**

* интенсификация учебного процесса;
* недостаток двигательной активности учащихся;
* несоблюдение гигиенических требований;
* перегрузка учебных программ;
* несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;
* стрессовые воздействия авторитарной педагогики;
* отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
* неправильное питание;
* несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
* неблагополучное состояние здоровья самих педагогов.

При грамотном планировании учебного материала и учебной нагрузки особенно важно учитывать все названные факторы.

Вследствие неграмотной организации учебного процесса была получена следующая статистика: с 2001 года у учащихся увеличилось число нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем; прибавились нарушения эндокринной системы, болезни органов пищеварения.

У детей до 14 лет среди заболеваний занимают:

1-е место — заболевания органов дыхания;

2-е место — инфекционные и паразитарные болезни;

3-е место — болезни нервной системы и органов чувств;

4-е место — заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

По данным отечественных исследователей (В.Н. Касаткина, С. Н. Попов), к концу школьного периода обучения количество здоровых детей составляет не более 10 — 12 %.

 Детей на основании результатов медицинских осмотров распределяют по 5 группам здоровья.

**Первая группа** — это школьники, у которых отсутствуют хронические заболевания, небольшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие.

**Вторую группу** составляют дети и подростки, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто или длительно болеющие.

**Третья группа** объединяет тех, кто имеет хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия.

К **четвертой группе** относятся учащиеся с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых заболеваний.

В **пятую группу** включаются больные с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями.

**3. Использование здоровьесберегающих технологий в начальных классах**

В данном образовательном учреждении созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности. Воздушно-тепловой режим, освещенность мест занятий, соблюдение размеров мебели соответствуют определенным требованиям. Для проведения спортивных занятий имеются: спортивный зал, спортивная площадка. Также организовано горячее питание в современной столовой. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы. Это проведение уроков физкультуры, проведение физкультминуток на уроках, проведение спортивных часов , Дней здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах занимает особое место.

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, а также не только их физическое, но и общее развитие.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении.

Эта потребность может быть реализована посредством двигательной активности учащихся .

Необходимым условием эффективности использования здоровьесберегающих технологий в начальных классах является соблюдение режима дня.

**Режим дня —** важнейший фактор здоровья и воспитания детей. Рациональная, научно обоснованная организация учения, труда и отдыха учащихся создает условия для их психофизиологического, физиологического и личностного развития: формирует регулятивные процессы, закрепляет организационные навыки.

Режим группы строится в соответствии с гигиеническими и педагогическими требованиями. Он характеризуется определенным расположением урочных и внеурочных занятий в течение дня, недели, года. Его структура складывается из следующих частей: уроки, активный отдых, внеурочная деятельность, занятия по интересам, прогулки, экскурсии. Переход к игровым формам занятий способствует снятию утомления.

Активный отдых, подвижные игры на свежем воздухе оказывают

большой положительный эффект в функциональном состоянии организма ребенка. Также систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние на организм школьников.

Современные дети знают мало игр. Поэтому, учитывая индивидуальные особенности детей, сначала знакомлю учащихся с правилами той или иной подвижной игры, помогаю организовать игру, чтобы в дальнейшем дети могли играть без учителя. Во время прогулки предлагаю детям две известные для них игры и разучиваю с ними только одну новую.

Подвижные игры подбираю в соответствии с программой по физической культуре с учетом закономерностей возрастного развития детей. Стараюсь охватить всех детей, дать им достаточную физическую нагрузку.

Если выход на улицу по каким-либо причинам невозможен, предусматриваю двигательную активность в спортивном зале. При этом использую простое физкультурное оборудование: мячи, обручи, кегли. В спортивном зале провожу различные подвижные игры, организую соревнования. Также дети с удовольствием играют в теннис.

Для увеличения двигательной активности раз в месяц осуществляю длительные пешие прогулки. Это может быть экскурсия в рощу, экскурсия по родному селу.

Здоровьесберегающие технологии применяются и при **организации питания младших школьников.**

В обязанности учителя входит своевременное питание учащихся, обучение их культурно-гигиеническим правилам приема пищи, организация дежурства в школьной столовой. Перед посещением столовой провожу двухминутные этические беседы («Что такое режим питания?», «Какие продукты необходимо употреблять каждый день?», «Употребление каких продуктов питания может нанести вред твоему здоровью?»). Назначаю дежурных, которые проверяют чистоту рук, наличие полотенец. Также слежу за соблюдением правил приема пищи, поведением, организованным

 уходом детей из столовой.

**Спортивный час**, проводимый в начальных классах, удовлетворяет потребность организма в движении, служит укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию. Спортивный час проводится в более или менее свободной форме с элементами игры, танца. Структура спортивного часа включает в себя несколько этапов:

1. подготовительный: организованный приход детей на спортивную площадку (зал), построение, упражнения для разминки как средство подготовки организма к последующим более сложным двигательным действиям;
2. основная часть (состязательные эстафеты, подвижные игры);
3. заключительная часть: организованное окончание, построение спокойная ходьба. Особое внимание на уроках уделяю проведению **физкультминуток.**

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшают кровообращение внутренних органов, улучшают работоспособность нервной системы.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 минут и включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Подбираю разнообразные комплексы в зависимости от урока, его содержания.

Физкульминутку провожу на начальном этапе утомления, положительном эмоциональном фоне, так как более позднее их проведение не дает желаемого результата.

Введение в структуру уроков физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Особую актуальность в последнее время приобрели проблемы профилактики вредных привычек. В плане воспитательной работы уделяется внимание и этой проблеме. Для этого провожу беседы, конкурсы рисунков.

Как показывает многолетняя практика, здоровье младшего школьника зависит от технологий воспитания и обучения, которые используются в общеобразовательном процессе. Именно поэтому описанная методика имеет высокую значимость в учебно-воспитательном процессе, способствует укреплению и сохранению здоровья учащихся, удовлетворяет потребность детей в двигательной активности, формирует здоровый образ жизни.