**Здоровьесберегающие технологии в моей практике.**

Метод проектов в последнее время приобретает всё большую популярность. Он успешно используется как в преподавании отдельных школьных дисциплин, так и во внеурочной деятельности. Мы решили проследить, как использование здоровьесберегающих технологий в школе влияет на сохранение здоровья учащихся, и есть ли связь между здоровьем учеников и их успеваемостью.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение.

С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей, особенно учащихся начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, изменение опорно- двигательного аппарата, позвоночника, нарушения со стороны ЦНС.

В связи с этим, на фоне интенсификации школьного образования в последние годы, встал вопрос о создании здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, появляется такое понятие как «здоровьесберегающая среда».

Понятие «здоровьесберегающая среда» относится к качественной характеристике любой образовательной среды, показывающей, насколько при реализации данной технологии( педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса- учащихся и педагогов. Одной из приоритетных задач образования становится сегодня укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников.

Дети младшего возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей основам здорового образа жизни. Не должно получаться так, чтобы большой объём подлежащего усвоению учебного материала отодвигал на задний план труд, гимнастику, спорт, туризм, игры.

Дисгармония в соотношении видов деятельности обедняет жизнь детей, делает её однообразной, ведёт к серьёзным изъянам в физическом, нравственном, трудовом, эстетическом развитии.

В случае перегрузок старательные дети за свою усидчивость расплачиваются физическим здоровьем, а те, кто из-за своих природных возможностей не в силах освоить весь учебный материал, нравственным здоровьем.

Организацию учебного процесса необходимо строить с учётом физиологических принципов изменения работоспособности ребёнка.

Все знают, что начало учебной недели, четверти или года должно быть облегчённым, т.к. продуктивность труда в этот период ниже. По завершении периода углубления в работу, когда работоспособность достигла наиболее высокого уровня, можно и нужно излагать наиболее сложный материал, давать контрольные работы.

Правильное построение учебного процесса предусматривает рациональное чередование разных видов деятельности и отдыха. Большую роль в этом играет правильно составленное расписание уроков. (Существует шкала степени трудности уроков от 1-8 баллов, в соответствии с которой мы и составляем наиболее оптимальное расписание уроков). Общеизвестно, что оно оценивается положительно в том случае, если образуется кривая с одним подъёмом в среду-четверг, или с 2-мя –в среду и пятницу. В прошлые годы в нашем классе расписание строилось по 1 типу (т.е. с подъёмом в среду-четверг), а в этом году в качестве эксперимента расписание было составлено по 2 типу: максимальная нагрузка в среду и пятницу. Для нашего класса 2 вариант оказался более эффективным.

Нами были определены основные направления оздоровительной работы, которая будет проводиться в течении 4-х лет обучения в начальной школе:

1)Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательной системы, коррекция гиподинамики. Этому способствовали проводимые уроки физкультуры, физкультминутки на уроках в стихотворной форме для лучшего запоминания. Их можно проводить как на отдельную группу мышц(н-р, на уроках письма, чтения и др. – для мышц спины, рук), так и для всех видов мышц(особенно на последних уроках). Уроки здоровья необходимо проводить, т.к. на них закладываются навыки правильного режима дня, рационального питания, негативного отношения к вредным привычкам, гигиенические навыки, правила безопасности и оказания первой помощи.

2)Для сохранения зрения, для профилактики близорукости на уроках полезно вводить упражнения на снятие напряжения глазных мышц. Н-р, вращение глазными яблоками по кругу, слежение за движениями пальца, письмо или рисование носом в воздухе и др.

3)Профилактика нарушений нервно-психического здоровья на базе школы. Её надо осуществлять в контакте со школьным психологом, детьми и их родителями через групповые психогимнастические упражнения(тесты), а также на индивидуальных консультациях.

4)Закаливание, повышение общей сопротивляемости организма детей. Этому способствуют прогулки, уроки физкультуры на свежем воздухе, проветривание класса во время перемен.

Все эти меры были направлены на сохранение здоровья детей, чтобы у них не возникали заболевания, традиционно связанные со школой и другими учебными заведениями, т.к. детям большую часть дня приходится сидеть на одном месте и практически в одном положении: искривление позвоночника, нарушения осанки, различные заболевания глаз и др.

Каждый учитель должен помнить, что в концепции развивающего образования целью педагогического процесса является развитие школьника. При этом усвоение знаний и умений из цели образования превращается в средство интеллектуального, психического, эмоционального развития школьника- развития его как личности.

Развитие исследовательских способностей ребёнка- одна из важнейших задач современного образования. Стремление наблюдать и экспериментировать, самостоятельно искать новые сведения о мире- важнейшие черты нормального детского поведения. Исследовательская, поисковая активность- естественное состояние ребёнка. Учитель только создаёт условия для этой самостоятельной умственной работы детей. Значит, внешняя сторона процесса обучения ведёт к усвоению знаний и умений через внутренние процессы саморазвития ребёнка.

Творческий характер образовательного процесса- крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы- развитию личности учащегося и снижению вероятности наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь проста: обучение без творческого заряда- неинтересно, а, значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. А насилие разрушительно для здоровья как через формирование усталости, так и само по себе.

Вся эта работа по здоровьесбережению велась в течение прошлого учебного года и будет продолжаться до выпуска детей из начального звена. Отслеживались следующие показатели: зрение, осанка, т.к. именно это в первую очередь меняется в худшую сторону. Из детского сада в школу почти все дети в наш класс пришли с отличным зрением 1,0. По данным медосмотра, в этом учебном году показатели практически не изменились. Нарушений осанки у детей не было и на данный момент показатель не изменился. Было 2 человека с плоскостопием, оно у них сохранилось, но от учителя это не зависит, и несколько человек с хроническими заболеваниями: пиелонефрит(2), щитовидка(1), ФКП(3). Эти показатели тоже от учителя не зависят. Так что можно сделать вывод, что проект сохранения здоровья учащихся на данном этапе, в целом, успешно реализуется. Но эту работу необходимо будет продолжать не только в начальном, но и в среднем и старшем звеньях, т.к. от здоровья наших учеников зависит успешность их обучения в условиях современного образования.

Использованная литература:

1.Каримуллин Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в образовании//Культура здоровой жизни.2003.с.51-53

2.Керженцева А.В. Здоровьесберегающая среда как средство формирования творческой личности//Занковские педагогические чтения(ч.1).2006.с.70-76

3.Хватова Н.В., Зерниченко Л.Е. Урок здоровья//Начальная школа.1998.№10.с.88-92