|  |
| --- |
| Введение Ребенок значительную часть времени проводит в школе, которая призвана растить здоровое поколение. Необходимо делать все от нее зависящее, чтобы обеспечить физическое развитие и психическое здоровье учащихся. Я осознала, что существуют противоречия между необходимостью плодотворно обучать детей, с одной стороны, и желанием по мере сил сохранить их здоровье. Ведь здоровье – высшая человеческая ценность, как для общества, так и для индивида. Известно, что состояние здоровья ребенка – важное условие успешного усвоения школьных программ по общеобразовательной и профессиональной подготовке, а также решающий показатель качества трудовых ресурсов и воспроизводства населения нашей страны в ближайшие годы. За последние десятилетия уровень здоровья детей, как показывают исследования ученых, неуклонно снижается, что обусловлено воздействием на растущий организм многочисленных социально-гигиенических и биологических факторов. Анализ структуры заболеваемости школьников по классам болезней, выявил следующее. Первое место среди них занимают болезни органов дыхания – 76,6%. Этот уровень преимущественно формируется за счет острых респираторных вирусных заболеваний, гриппа, ангины, бронхита. Последующие места в структуре заболеваемости учащихся младшего школьного возраста занимают нервно-психические дисфункции (37,7%), нарушения осанки (30%), т.е. так называемые школьные формы патологии, возникающие под влиянием факторов школьной среды. По данным Минздрав соцразвития 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. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н. И. Пирогов, «всё будущее жизни находится в руках школы… прямое назначение школы, примирённой с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему» (Школа и жизнь// Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения. – М.:Педагогика, 1985.- с. 202  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». Это еще раз доказывает, что охрана здоровья школьников требует от работников образовательных учреждений, поиска нетрадиционных путей решения этой актуальной проблемы. Так у меня зародилась идея, которую я условно назвала «не навреди». Я поняла, что необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно лишь тогда, когда в урок включены здоровьесберегающие технологии.  **Основная часть** В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В. Ф. Базарного, включающая в себя основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, , режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление. В. Ф. Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиологоздравоохранительных проблем обучения, провёл обследование полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Выяснилось, что 2/3 детей склоняли голову над столом значительно ниже допустимого предела (расстояние « глаза-тетрадь-книга» составляло 20 см и меньше). В практике учитель планирует и учитывает умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты  (работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьников. Изучив методику В. Ф. Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт разработки настольной конторки, установленной на стандартный стол. Занимаясь по технологии В. Ф. Базарного, могу сделать вывод: дети отличаются свободой суждений, наблюдается повышенный интерес к изучаемым предметам, увеличение объёма выполняемых работ в классе. В. Ф. Базарный называет ещё одну из биологических предпосылок нормального развития – это пространство. Пространство, говорит он, - это высшая свобода моторики. В тибетской медицине, например, пространству отведена главная роль в развитии человека. А что мы делаем? Мы заключаем детей с 6-7 лет в бетонные тупики. И ещё в 30-сантиметровые книжные тупики. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Не говоря уже о чёрно-белой палитре большинства наших книг. А мозг человека, и в первую очередь ребёнка, настроен на многоцветье. Сильное впечатление производит на меня идея В. Ф. Базарного об экологическом букваре – это натянутое на стену полотно (2 Х 3 м). На нём изображается сельский пейзаж: река, уходящая за горизонт, берёза, вдали – село. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года - осень, зима, весна, лето.  -**Практическое применение здоровьесберегающих технологий в режиме школьного урока** Продумывая урок, я планирую, где можно использовать материал экологической стенки, подойти к ней детям, предложить индивидуальные задания. А как же использовать зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров (раньше нам запрещали его использовать). Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц. Способствует расширению зрительно-двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда. Какие же ориентиры я использую на уроках? 1. Разного рода траектории, по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.  2. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка. 3. Бумажные офтальмотренажёры. Например, на доске расставлены: 1) Пирамидки .Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?  2) Тарелки с разноцветными кружками . Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется. 3) Коврик .Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т. д.  С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве.  **- Дифференцированные физкультминутки**  Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течение 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений: 1 ходьба с высоким подниманием коленей; 2. Упражнения для профилактики плоскостопия.  3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг). - Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж лица, головы, рук, ног. Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время. Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей. (В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость. Мною применяются различные виды физминуток в учебной деятельности.  **Русский язык**  Вставка 1. Вежливые слова и здоровье. Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список. - Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем: - Я хочу быть здоровым! Вставка 2. Списывание текста о здоровье. Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:  «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут». Или такой текст: «Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай». Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им. После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.  Вставка 3. Разбор слова по составу. Пясть- пястные кости- запястье. Перст – персты – перстень -перстенёк. Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши. Пальцы – пяльцы – пялить глаза. Ухо – подушка – заушница – заушная область. Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. «Заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух, плохо проветренной комнаты. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье. Математика Вставка 1. Задачи по анатомии. Задача 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. Вопрос 1 : На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого? Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. 350 – 260 = 90. - Куда деваются эти кости? - Они срастаются. Вопрос 2. На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого. Ответ: 350 – 260 = 90. При рождении у человека у человека на 90 костей больше, чем у взрослого. Вопрос 3. Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни? Ответ: 350 – 260 = 90. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются. Окружающий мир 1. Лекарственные растения твоего края. - Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечесть всех природных врачей. 2. К теме «Введение». Природа и человек.  - Нет неживой природы. Земля, вода, камни так же, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание. Заключение Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению заболеваний учеников.  Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.  Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. 1 класс - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4-го класса процент заболевших снизился до 16%.равильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья. Я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий положительно влияет результаты учебной деятельности. На данный момент в моем классе 100% успеваемость. Исследования психолога показали, что дети в школу идут с хорошим настроением, в классе чувствуют себя комфортно.  Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающих в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия: • выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся; • правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз); • применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности); • создать специальную образовательную программу факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ; • соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся. Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»  Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна Приобрести характер закона, определяющего действия педагога.  Любое дело, начинание, конечно же, опирается на сотрудничество с родителями. И педагог, и родители заинтересованы в сохранении здоровья ребенка. Поэтому мне хочется отметить понимание и поддержку родителей. Часто родители были инициаторами совместных спортивных мероприятий, активными их участниками. Особое место в работе с родителями занимают родительские собрания («Режим дня», «Питание и здоровье», «В здоровом теле здоровый дух», круглый стол «Здоровый образ жизни. Из опыта родителей»). В течение года не раз проводились соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», «Здоровому- все здорово», «Веселые старты». Открытые уроки по физкультуре: «Школа мяча», по кубановедению: «Кубань территория здоровья» с применением физкультминуток. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.  В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым   1. **Литература** Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Самара: 2004г. 2. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук. М.: Творческий центр «Сфера», 2005г. 3. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Практическое пособие. М.: АРКТИ. 2002г. 4. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. Под редакцией Андреева В.И. Казань: 2000г. 5. Начальная школа. 2002г. №11 Статья: «Классы реабилитации здоровья». Уфимцева Л.П., Шульга М.Н., Камина И.В., Татарина Т.А. 6. Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003г. 7. Тукачева С . И. Физкультминутки. Волгоград. Учитель.2005г.. |

Директор МБОУСОШ №20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аипова С. А.