Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа с Успенка

Доклад на тему

«***Основные направления***

***Здоровье сберегающей деятельности учителя»***

Доклад подготовила:Бальчир Валерия Александровна-

учитель начальной школы МБОУ СОШ с Успенка

**Основныенаправления**

**здоровьесберегающейдеятельностиучителя**

**Здоровье так же заразительно, как и болезнь.**

**Р. Роллан**

Современноесостояниечеловеческогообщества, егобыстрыетемпыразвитияпредъявляютвсёновые, болеевысокиетребованиякчеловекуиегоздоровью. Охрануздоровьядетейможноназватьприоритетнымнаправлениемдеятельностивсегообщества, посколькулишьздоровыедетивсостояниидолжнымобразомусваиватьполученныезнания. Сохранение здоровья учащихся и форми­рование потребности в здоровом образе жизни — важнейшая задача начальной школы.Существуетмногоопределенийпонятияздоровья. Чтожеэтотакое? Здоровье – этосостояниеполногофизического, психическогоисоциальногоблагополучия, анетолькоотсутствиеболезнейилифизическихдефектов. Признакамиздоровьяявляютсяпоказателиростаиразвития, функциональноесостояниеирезервныевозможностичеловеческогоорганизма. ПоданнымНИИпедиатрии, 20% детейввозрасте 6-7 летнеготовыкобучениювшколе, а 30-35% дошкольниковужеимеютхроническиезаболевания.

Цельздоровьесбережения – обеспечитьребёнкувозможностьсохранитьсвоёздоровьенакаждомурокевшколе, сформироватьунегонеобходимыезнанияпоздоровьюсбережению, научитьиспользоватьполученныезнаниявповседневнойжизни.

Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой ценой для здоровья каждый конкретный учащийся, с учётом всех индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения и навыки. Ученик, для которого школа – тяжёлое и неприятное испытание, каждодневно оставляет в её стенах частичку своего здоровья.

Известно, что урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса.

Важнойчастью здоровьесберегающейработывшколе является рациональнаяорганизация урока. Отправильнойорганизацииурока, уровняего гигиеническойрациональностиво многом зависитфункциональноесостояниешкольниковв процессеучебнойдеятельности, возможностьдлительноподдерживатьумственнуюработоспособностьна высокомуровнеи предупреждатьпреждевременноенарушениеутомления. Нельзязабыватьи о том, что гигиеническиеусловиявлияютна состояниеучителя, его здоровья. А это, в своюочередь, оказываетвлияниена состояние  здоровья и учащихся.

Остановлюсь на требованиях, которыеследуетсоблюдатьучителю курокуспозицийздоровьесбережения:

* Обстановкаи гигиеническиеусловияв классе (кабинете): температураи свежестьвоздуха, рациональностьосвещенияклассаи доски, наличие/отсутствиемонотонных, неприятныхзвуковыхраздражителейи т. д.
* Количествовидовучебнойдеятельности: опросучащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматриваниенаглядныхпособий, ответына вопросы, решениепримеров, задачи др. Норма: 4—7 видовза урок. Однообразностьурокаспособствуетутомлениюшкольников.
* Средняяпродолжительностьи частотачередованияразличныхвидовучебнойдеятельности. Ориентировочнаянорма — 7—10 минут.
* Количествовидовпреподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельнаяработаи т. д. Норма: не менеетрех.
* Чередованиевидовпреподавания. Норма: не позжечем через 10—15 минут.
* Наличиеи выборместана урокеметодов, способствующихактивизацииинициативыи творческогосамовыражениясамихучащихся, когдаони действительнопревращаютсяиз «потребителейзнаний» в субъектовдействияпо их получениюи созиданию. Это такиеметодыкак методсвободноговыбора (свободнаябеседа, выбордействия, выборспособадействия, выборспособавзаимодействия, свободатворчестваи т. д.); активныеметоды (ученикив ролиучителя, обучениядействием, обсуждениев группах, ролеваяигра, дискуссия, семинар, учениккак исследователь); методы, направленныена самопознаниеи развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценкии взаимооценки).
* Местои длительностьпримененияТСО (всоответствиис гигиеническиминормами).
* Позаучащихся, чередованиепозы (наблюдает лиучительреальноза посадкойучащихся; чередуются липозыв соответствиис видомработы).
* Наличие, место, содержаниеи продолжительностьоздоровительныхмоментовна урокефизминутки, динамическиепаузы, минуткирелаксации, дыхательнаягимнастика, гимнастикадля глаз, массажактивныхточек.
* Наличиев содержательнойчастиурокавопросов, связанныхсо здоровьеми здоровымобразомжизни. Формированиеотношенияк человекуи его здоровьюкак к ценности; выработкапониманиясущностиздоровогообразажизни; формированиепотребностик здоровомуобразужизни.
* Наличиемотивациидеятельностиучащихсяна уроке. Внешняямотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательныймоменти т.п. Стимуляциявнутреннеймотивации: стремлениебольшеузнать, радостьот активности, интереск изучаемомуматериалуи т. п.
* Психологическийклиматна уроке. Взаимоотношенияна уроке: междуучителеми учениками (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, индивидуальные — фронтальные, учетвозрастныхособенностей: достаточный — недостаточный); междуучениками (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).
* Наличиена урокеэмоциональныхразрядок: шутка, улыбка, юмористическая илипоучительнаякартинка, поговорка, известноевысказывание (афоризм) с комментарием, небольшоестихотворения, музыкальнаяминуткаи т.п.  
  В концеурокаобратитьвниманиена следующее.
* Плотностьурока, т. е. количествовремени, затраченногошкольникамина учебнуюработу. Норма: не менее 60% и не более 75—80%.
* Темпокончанияурока:

быстрыйтемп, «скомканность», нет временина вопросыучащихся, быстрое, практическибез комментариевзаписываниедомашнегозадания;

спокойноезавершениеурока, учащиесяимеютвозможностьзадатьучителювопросы, педагогкомментируетзаданноена дом задание, учительи учащиесяпрощаются.

задерживаниеучащихсяв классепослезвонка (наперемене).

Структурарациональнойорганизацииурока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Факторыурока | Уровеньгигиеническойрациональностиурока |
| 1 | Плотностьурока,т. е. количествовремени, затраченноешкольникамина учебнуюработу. | Неменее 60% инеболее 75% |
| 2 | Числовидовучебнойдеятельности: опросучащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматриваниенаглядныхпособий, ответына вопросы, решениепримеров, задачи др | 4-7 |
| 3 | Средняяпродолжительностьразличныхвидовучебнойдеятельности | Неболее 10 минут |
| 4 | Частотачередованиявидовучебнойдеятельности | Сменанепозднее, чемчерез 7-10 минут |
| 5 | Числовидовпреподавания:словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельнаяработа | Неменее 3 |
| 6 | Наличиеэмоциональныхразрядок (число)шутка, улыбка, юмористическая илипоучительнаякартинка, поговорка, известноевысказывание (афоризм) с комментарием, небольшоестихотворение,музыкальнаяминуткаи т.п. | 2-3 |

ТаблицазаимствованауН.К. Смирнова «Здоровьесберегающиеобразовательныетехнологии»

Даннаяструктураоптимальноподходитдляпроведенияуроков, позволяетизбежатьутомленияучащихся, свестикминимумуучебныйстресс, помогаетдостичьхорошихрезультатоввпреподавании.

Рациональноечередованиевидовдеятельностипомогаетизбежатьснижениявнимания, усталости. Разнообразиетиповвзаимодействиянаурокеобеспечиваетактивныйстереотипповеденияучащихсянаурокеиснимаетусталость, делаетурокболееэмоциональным.

Азначит, детибудутздоровыиуспешноучиться.

Организуя воспитательно-образовательный процесс в школе необходимо обратить внимание на созданиерациональногорасписанияучебныхзанятий, учитывающегосложностьпредметови преобладаниединамического илистатическогокомпонентовво времязанятий.

Являясьосновныморганизационнымдокументомобщеобразовательнойшколы, расписание уроковопределяетхарактерипродолжительностьучебнойнагрузкиучащихсявшколеидоманапротяжениидня, недели. Отучебногорасписаниявомногомзависитдинамикаучебнойактивностииумственнойработоспособностиучащихся. Аэто, всвоюочередь, либопредотвращает, либоспособствуетнаступлениютакихопасныхдляздоровьяшкольниковсостояний, какутомлениеипереутомление.

Всовременнойшколесоставляетсяоптимальноеучебноерасписание, котороесоздаетнаилучшиевконкретныхобстоятельствахусловиядляеенормальногофункционированияисохраненияздоровьяучащихся, нонеявляетсяидеальным. Какправило, ононесоответствуетгигиеническимтребованиямиявляетсяфакторомрискадляздоровьяучащихся.

Негативныедляздоровьяучащихсяпоследствиятакогоучебногорасписаниячастоусугубляютсяещеитем, чтомногиеучителяневидятместосвоегопредметавсистемеучебногодняконкретногокласса, а, следовательно, неучитываютпредыдущуюипоследующуюнагрузкуучащихся, неанализируютинепрогнозируютдинамикуихучебнойактивностииумственнойработоспособностинасвоемуроке, незамечаютвремянаступленияутомления.

Однимизнаправленийвздоровьесберегающейдеятельностиучителядолжнастатьорганизацияправильногорежимадня, т.к. режимвлияетназдоровье, учебу. Учительспомощьюмедицинскихработниковиродителейможетпомочьдетямпроанализироватьсвойраспорядокдня, скорректироватьего, болеерациональновыстроитьрежимднядома. Регулярныезанятияспортом, организуемыеучителямифизическойкультурыиначальныхклассовшколы, иродителями, веселыеспортивныесоревнованиямеждуклассами, выполнениеразличныхспециальныхкомплексовупражнений, совместныепрогулки, экскурсиинаприроду, походы, соблюдениережимадня - всеэтопомогаютснизитьутомляемость, усталость, справлятьсясучебныминагрузками, азначит, добиватьсяуспеха.

Началошкольногообучениясвязанонетолькосизменениемрежимаребёнка, укладаегожизни, ноиведёткповышениюзаболеваемости. Младшийшкольныйвозрастсоставляетпериодактивногосовершенствованиямышечнойикостнойсистемы. Костидетейпридлительныхнапряженияхинеправильныхположенияхтелалегкоподвергаютсяискривлению. НеуравновешенностьЦНСобуславливаетеёбыструюутомляемость, повышеннуювозбудимость, кратковременностьактивноговнимания. Сучётомфизиологическихвозможностейдетскогоорганизмадляучеников 1-хклассовпродолжительностьурокасоставляет 35 минут. Дляснятияутомленияиповышенияработоспособностишкольниковрекомендуетсявобязательномпорядкепроводитьфизкультминутки в начальной школе. Самаяутомительнаянагрузкавначальнойшколе, являетсянагрузка, связаннаясподдержаниемрабочейпозынауроке.

Наурокеможноиспользоватьэлементызрительно-пространственнойактивности – этоработасрасположенныминастенахкласснойкомнатыкарточками. Ещёвариантзрительно-пространственнойактивностидетей – использованиеразныхвидовтраекторий, покоторымдети «бегают» глазами. Учащиеся «пробегают» глазамипозаданномунаправлению, обязательностоя. Можноиспользоватьгимнастикудляглазвовремядинамическихпаузнауроке.

Хочетсясказатьещёотом, чтовысокпроцентдошкольниковснарушениемтелосложенияиосанки. Развитиюдефектовосанкиспособствуютинесоответствующаямебель, инеудобнаяодежда, неправильныепозыипривычкидетей (например, садятсянасогнутуюподсебяногу). Сприходомребятвшколу, проблемсосанкойстановитсябольше. Наблюдаетсяискривлениепозвоночника (сколиоз), плоскостопиеиассиметричноеположениеплеч.

Основнымисредствамиформированияправильнойосанкиикоррекцииеёнарушенийявляютсязанятияфизическимиупражнениями.

Возможнымявляетсяииспользованиенаурокетакоголечебногоиоздоровительногометода, какрелаксация. Релаксация – этоодинизпутейпреодолениявнутреннегонапряжения, основанныйнаболееилименеесознательномрасслаблениимышц. Нашидетикаждыйденьиспытываютнасебеповышенныепсихическиеифизическиенагрузки.Обучаядетейметодамрелаксации, учительпомогаетимснятьвнутреннеемышечноенапряжение, успокоиться, темсамымпривестинервнуюсистемуипсихикувнормальноесостояниепокоя.

ВосновуорганизациифизкультминутоксмладшимишкольникамиможноположитьдыхательнуюгимнастикуСтрельниковой. Данную дыхательную гимнастику можно сочетать с элементами самомассажа. В комплексвключеныупражнениядыхательнойгимнастики, улучшающиекислородныйобмен, дающеехорошийоздоровительныйэффект.Особенностьюэтойметодикиявляетсясочетаниедыхательныхцикловсдвижениямителаребёнка. УпражнениядыхательнойгимнастикиСтрельниковойактивновключаетвработувсечаститела: руки, ноги, голову, брюшнойиплечевойпоясивызываютобщуюфизиологическуюреакциювсегодетскогоорганизма. Конечно, необходимамотивациядлявыполнениядыхательнойгимнастики. Уучащихсяначальныхклассовотсутствуетмотивациясохраненияиукреплениясвоегособственногоздоровья. Поэтомуследуетпровестивводнуюбеседуоважноститакихупражнений.

Немаловажную роль в деятельности учителя занимает обучение ребёнка общеучебным принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья.

Каждый учитель в процессе преподавания своей дисциплины должен уметь и стремиться приводить примеры, отмечать закономерности, связанные с вопросами здоровья, возможностями его сохранения и укрепления. Необходимо добиваться понимания каждым ребёнком того, что как он будет относиться к своему здоровью, так и будет происходить процесс обучения, воспитания и его дальнейшая жизнь. Учить правильно оценивать своё физическое, психическое и душевное состояние, правильно организовывать учебную и внеурочную деятельность. Формировать у учащихся правильную осанку – одна из ключевых задач здоровьесберегающих технологий, сюда же относятся здоровое питание, категорический отказ от курения, алкоголя и наркотических (психотропных) веществ, негативное отношение к таким продуктам как «Кока-кола», всевозможные чипсы и других продуктов того же плана. Правильно организовывать режим труда и отдыха, режим питания, режим сна, личной гигиены. Учащимся необходимо давать знания по поведению в чрезвычайных ситуациях, мерах и профилактике травматизма, факторах, разрушающих здоровье. Телевидение и компьютер отнимают у учащихся много времени. Подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, нормальный и полноценный сон отодвигаются на задний план. Отсюда вытекают перегрузки, нервозность, неадекватное поведение. Нам педагогам просто необходимо объяснять учащимся о вредности ряда программ, непримиримого отношения к ним. Советовать какие передачи и сколько времени смотреть. Это образовательные передачи о природе, передача «Галилео», и другие. Рекомендовать соответствующую литературу, проводить классные часы, игры, диспуты, поддерживать тесный контакт с родителями, которых учить объяснять своим детям о важности ответственного отношения к своему здоровью и т.д.

Итак, если правильно организовать деятельность на уроке, а именно, строго дозировать учебную нагрузку, строить урок с учётом динамичности учащихся, их работоспособности, соблюдать гигиенические требования, соблюдать режим дня, создать рациональное расписание учебных занятий, обучать ребёнка способам и методам охраны и укрепления здоровья,то здоровье детей можно сберечь.

Кратко можно суммировать основные рекомендации   по организации здоровье сберегающей деятельности в школе следующим образом:

* Ребёнок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.
* Каждый урок должен оставлять в душе ребёнка только положительные эмоции.
* Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищённости и, безусловно, интерес к уроку.