**Введение**

Здоровье - не все,

но все без здоровья - ничто.

Сократ

Развитие научно- технического прогресса, изменения в жизни общества, требуют от человека знаний высокого уровня во многих областях, чтобы быть в обществе востребованным.

Таким образом, развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. Уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

14% детей практически здоровы;

50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;

35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Возникает такой образ: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди - огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река - это образ жизни, и наша задача - научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Кто должен и может взять на себя такую роль?

Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

Но, к сожалению, местом формирования здоровья ребёнка сегодня является не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта.

**Актуальность реализации здоровьесберегающих технологий:**

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.

**Цель реализации 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.

**Задачи:**

– содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащегося;

– углублять и расширять знания, умения и навыки в области здоровья;

– организовывать здоровый отдых учащихся;

– прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к истории спорта, желания побеждать в себе отрицательные привычки и эмоции.

Появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой школы.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Достаточно очевидно, что состояние здоровья школьника зависит от процесса обучения. Поэтому в слагаемые психолого-педагогической среды школы входит все то, с чем учащийся соприкасается в течение дня. Это и родители, и их взаимоотношения с ребенком, и окружающая школьная среда: воздушная, педагогическая и т.п., конкретный процесс на уроках, общение со сверстниками, внеучебное время, так или иначе заполненное. Все это находится в постоянной взаимосвязи и является психолого-педагогическим пространством. Оно воспитывает, обучает, формирует картину мира, которая прочно укладывается в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Таким образом, на практике образовательное учреждение, поставившее своей задачей планомерно заниматься здоровьем учащихся, должно более глубоко затрагивать следующие направления работы:

формирование экологического пространства;

учет психолого-педагогических факторов, включающих в себя эмоционально-психологический климат в школе, стили взаимоотношений и поведения участников образовательного процесса, здоровьесберегающую организацию учебного процесса: использование здоровьесберегающих образовательных технологий, построение урока на основе принципов здоровьесбережения;

увеличение двигательной активности учащихся;

совершенствование физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

**Глава 1**.

**1.1.Понятие здоровьесберегающих технологий в педагогической и методической литературе.**

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

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе ***совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов***.

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. Стратегические цели ориентированы на длительный период. Это формирование системы знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения, развитие интеллекта, памяти, мышления...

**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).

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:**

***Почему и для чего?*** – определение целей обучения,

***Что?*** – отбор и структура содержания;

***Как?*** – оптимальная организация учебного процесса;

***С помощью чего?*** – методы, приемы и средства обучения;

***Кто?*** – реальный уровень квалификации учителя;

***Так ли это?*** – объективные методы оценки результатов обучения.

**1.2. Основные принципы здоровьесбережения на уроках в начальной школе.**

Принципы здоровьесбережения, которые сформулировал Смирнов Н.К.:

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.

От правильной организации урока во многом зависит состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать наступление утомления.

На состояние здоровья учащихся и учителя влияют и гигиенические условия урока.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих правил:

**1. Правильная организация урока.**

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во вторых, главная цель учителя –научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, готовность и умение задать вопрос. Задавание вопросов является показателем:

- включенности ученика в обсуждаемую проблему, и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;

- проявлением и тренировкой познавательной активности;

- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренирует его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

1 этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

2 этап: ученики формулируют и задают вопросы;

3 этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика.

***Критерии здоровьесбережения***

***Обстановка и гигиенические условия в классе***

Температура в классе – 18-20

Влажность – 30-50%

Освещенность – Кео=1,5% Ксв=0,25

***Количество видов учебной деятельности***

Опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. - 4 – 7.

***Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности***

Не более 10 минут.

***Количество видов преподавания***

Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа – не менее 3-х.

***Чередование видов преподавания***

Не позже чем через 10 – 15 минут.

***Наличие и место методов, способствующих активации***

Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).

Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) – не менее 6 – 8.

***Место и длительность применения ТСО***

Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения – в соответствии с САНПИНами.

***Поза учащегося, чередование позы***

Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.

***Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления***

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – на 20 и 35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

***Наличие мотивации деятельности на уроке***

Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности.

***Психологический климат на уроке***

1Преобладают положительные эмоции.

Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие – 2-3.

***Плотность урока***

Количество времени, затраченное школьником на работу – не менее 60%, и не более 75 – 80%.

Момент наступления утомления и снижения учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности – не ранее 40 мин.

***Темп окончания урока***

Спокойный, размеренный,

**2.Использование каналов восприятия.**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности - функциональной ассиметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

**левополушарные люди** - при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

**правополушарные люди** –доминирование правого полушария. У данного типа развито конкретнообразное мышление и воображение;

**равнополушарные люди** - у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

**Психофизиологические характеристики**

Условия, необходимые для успешной деятельности:

***1.Пол.***

Девочка.

Лучше выполняет типовые, шаблонные задачи. Создание благоприятной эмоциональной обстановки: связь обучения с радостью и удовольствием.

Мальчик.

Настрой на рабочий ритм. Необходимо выполнение поисковой деятельности, решение принципиально новых задач.

***2.Тип нервной системы.***

*Сильный, холерический.*

Необходима частая смена видов деятельности, использование игры, учебных инсценировок, конструирования.

*Сильный, флегматичный.* Разнообразные задания по содержанию и по способу решения. Последовательное изложение учебного материала. Четкий инструктаж.

*Сильный, сангвинический.*

Разнообразные задания по содержанию и по способу решения. Применение деятельностных форм обучения (самостоятельные работы, дискуссии, игры и т.д.) Работа в группах.

*Слабый, меланхолический.*

Настрой на работу. Работа в тихой, спокойной обстановке. Индивидуальный, медленный темп. Выполнение заданий, не требующих распределения внимания, переключения с одного вида работы на другой. Необходимо постоянное формирование уверенности в своих силах, знаниях, в возможности учиться путем поощрений, подбадриваний.

***3.Тип функциональной ассиметрии полушарий головного мозга.***

*Левополушарный.*

Нужны технология, ясные и четкие инструкции, тишина на уроке.

*Правополушарный.*

Необходимы контекст, связь информации с реальностью и практикой, анализ от целого к частному, творческие задания, эксперименты, эмоции, музыкальный фон.

***4.Ведущий канал восприятия.*** Визуальное восприятие.

Выделение цветом ( в тетради, схемах, таблицах и др.) различных пунктов или аспектов содержания, использование письменных инструкций и заданий. Применение схем, таблиц, наглядных пособий, видео.

***Использование вариаций голоса*** (громкость, паузы, высота), сигнальных слов, отражение телом ритма метронома( головой, руками). Рекомендуются магнитофонные записи, рассказы, устные задачи, упражнения просмотр видеофильмов.

Кинестетическое восприятие.

Использование жестов, прикосновения, сигнальных слов. Смена видов деятельности.

5***. Учет зоны работоспособности учащихся.***

Экспериментально доказано, что работоспособность у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

**Работоспособность в течение учебной недели.**

понедельник **вторник**  среда **четверг**  пятница

**Работоспособность в течение учебного дня.**

1 урок **2 урок 3 урок**  4 урок 5 урок

***4. Распределение интенсивности умственной деятельности.***

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения,

Часть урока 1 этап. Врабатывание: 5 минут. Относительно невелика продуктивность.

Репродуктивная, переходящая в продуктивную.

Повторение. 2 этап. Максимальная работоспособность. 20 - 25 минут.

Максимальное снижение на 15 минуте.

Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.

3 этап. Конечный порыв - 10- 15 минут.

Небольшое повышение работоспособности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5- 25 минута - 80 %

25- 35 минута – 60-40 %

35- 40 минута – 10 %

Урок организованный на основе принципов здоровьесбережения не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление - временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, это защитная реакция, охранительная реакция организма. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

О развитии утомления у школьников свидетельствуют:

снижение продуктивности труда, увеличение количества ошибок и время;

ослабление внутреннего торможения: двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания, появление чувства усталости; шум в классе.

Внимательный учитель заметит:

нетерпеливое ерзанье в ожидании звонка, изменение почерка; динамизм (кривляние) телодвижений; потливость рук, покраснение лица, изменение частоты пульса, жалобы на головную боль, неприятные ощущения в животе;

учащиеся младших классов пытаются себе помочь сосредоточиться, организовать себя «внешней» речью (проговаривание текста).

появление болей и неприятных ощущений в различных частях тела; отрицательные эмоции - раздражимость, нервозность, чувство бессилия, иногда – агрессия, ухудшение внимания, меняется отношение к работе – появляется желание отдохнуть.

Внешним проявлением утомления является снижение скорости и ритмичности в выполнении заданий с увеличением числа допускаемых ошибок.

Возможно применение специальных методик для диагностики утомления: тепинг-теста; психологического теста «САН».

Данные методики можно найти в книге Лившица О.Д., Лядова Н.В и др. Диагностика умственной работоспособности и утомления детей и подростков в процессе учебной деятельности: Методическое пособие – Пермь: Изд-во ПОИПКРО,1998.

**Глава 2.**

**Использование различных здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.**

Учебный день учащихся начинается с гимнастики до занятий, которая дополняет зарядку, проводимую дома. Её цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности на уроках. Учащиеся занимаются в течение 10 минут. Основной материал гимнастики – общеразвивающие упражнения без предметов. Если гимнастика проводится на площадке (в тёплое время), в комплекс включаются игры, прыжки.

Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием: игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторина, игра); инсценированием литературных сюжетов; подвижных игр на переменах; наглядности; занимательных упражнений; фантазирования; творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему). При этом объем домашнего задания и его сложность необходимо соизмерять с возможностями каждого ученика. (Следует предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.)

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) чередование различных видов учебной деятельности;

Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши; поднятие руки; сигнальные карточки различного цвета.

б) использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

– метод свободного выбора (беседа, выбор действия, выбор способа действия);

– активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);

– методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Все это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) проведение физкультурных минуток: расслабление кистей рук; массаж пальцев перед письмом; дыхательная гимнастика; предупреждение утомления глаз.

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников.

**Физкультминутки, или упражнения – энергизаторы.**

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке,т.к. восстанавливается энергия класса, внимание снова привлекается к учителю, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствуют себя включённым в работу.

Физкультминутка – обязательный элемент здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся. Описания их содержания можно найти в приложении №1.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для ее проведения является 15 – 20-я минута урока.

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

Требования к проведению физкультминуток:

1) Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

2) Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

3) Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;

Физкультминутки проводят под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;

текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т.к. при произнесении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

**Виды физкультминуток:**

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

гимнастика для слуха;

упражнения, корректирующие осанку;

дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки при использовании физкультминуток:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;

- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);

- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке.

1.Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуются:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук.

2.Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо использовать гимнастику для глаз.

3.Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют гимнастику для слуха.

г) работа по предупреждению утомления глаз. ( ***приложение №2)***.

д)дыхательная гимнастика повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют: дыхательную гимнастику.

Отдельные виды упражнений приведены ***в приложении № 3.***

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

– «хороший смех дарит здоровье»;

– мажорность урока;

– эмоциональная мотивация в начале урока;

– создание ситуации успеха.

Создание экологического пространства:

– проветривание помещений; – озеленение кабинета; – освещение кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. Кроме этого, решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.

Воспитание общей культуры.

Уроки краеведения: воспитание у детей терпимости, отсутствие негативного отношения к иным этническим культурам – воспитание толерантности.

В младших классах, закладывается фундамент здоровья.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеют подвижные игры на переменах, особенно на больших, проводимых на воздухе. Игры – хороший отдых между уроками они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность, влияют на улучшение обмена веществ, кровообращения, дыхания, деятельности центрального и периферического отделов нервной системы.

В младших классах можно использовать такие игры, как «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Веревочки под ногами», «Гонка мячей по кругу» и др.

Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены должны способствовать сохранению психического здоровья детей, улучшается реакция, ориентирование в пространстве и во времени, скоростные и скоростно-силовые способности; повышается работоспособность клеток головного мозга, их устойчивость к сильным раздражителям. Подвижные игры в младших классах необходимо использовать для формирования основных физических качеств, для профилактики простудных заболеваний, закаливающих мероприятий.

Подвижная (динамическая)перемена (25 – 30 минут).

Двигательные разминки дают возможность снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Основные правила для организации перемен в начальной школе:

учет возрастных особенностей детей;

Упражнения могут сопровождаться музыкой;

Подвижные перемены обычно проводят после третьего урока в течении 15 – 20 минут, при этом необходимо оставить время для пассивного отдыха и подготовки к уроку.

Важно во время игр давать детям рекомендации. Подбадривать их. Тогда подвижные занятия будут проходить более эмоционально.

Подвижные перемены не должны копировать уроки физической культуры, поэтому не следует их держать в строю. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявлять дисциплинированность и организованность.

В приложении №2 даны описания игр, аттракционов и соревнований для проведения подвижных перемен.

Для формирования теоретических знаний здорового образа жизни учащиеся младших классов знакомятся с правилами личной гигиены, закаливания; сведениями о двигательном режиме, о значении физических упражнений на укрепление здоровья и осанки на тематических классных часах, беседах с медсестрой.

**Элементы валеологического образования в ходе уроков образовательного цикла.**

Огромное значение в ходе образовательного процесса имеет валеологическая работа. Успех валеологического образования в школе достигается за счёт системного подхода к решению этой проблемы.

1. На уроках русского языка и литературного чтения учащиеся знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.) В ходе уроков используются стихи, пословицы, рассказы валеологической направленности.

Пословицы и поговорки:

• Всякое дело поправимо, если человек здоров.

• В здоровом теле – здоровый дух.

• Голову держи в холоде, а ноги в тепле.

• Гнев человеку сушит кости, крушит сердце.

• Головная боль сном проходит.

• Дай боли воли – уморит.

• Еда – пища тела, сон – пища бодрости.

• Зубную боль и медведи не терпят.

• Заболел живот – держи пустым рот.

• Землю сушит зной, а человека – болезнь.

• Здоров будешь – всё добудешь.

• Здоровье всему голова, всего дороже.

• Здоровье потерял – всё потерял.

• К слабому и болезнь пристаёт.

• Кто рано встаёт, тот долго живёт.

• Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

• Кто спортом занимается, силы набирается.

• Непригоже есть лёжа.

• Глаз болит – удержи руку, живот болит – придержи аппетит.

• Зуб о зуб ударил – желудок двери открыл.

2. На уроках математики решается много задач, то одной из их разновидностей, будут задачи с валеологической направленностью. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. На этом этапе происходит знакомство и обсуждение с учащимися привычки здорового образа жизни. Таким образом, математическая задача формирует у младшего школьника сложное психическое «новообразование» — ответственное отношение к здоровью.

3. На уроках окружающего мира даётся наиболее систематизированное представление о валеологических знаниях, дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья».

Практические задания:

– измерить температуру воздуха с помощью термометра в классной комнате и соотнести её с нормами;

– правильно организовать свой режим дня;

– выполнять необходимые правила личной гигиены;

– оберегать себя от простудных заболеваний; закаляться.

4. На уроках физической культуры учащиеся получают сведения об образовательном значении тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.

5.На уроках трудового обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.

Примерная тематика валеологических бесед для учащихся начальной школы (в соответствии со спецификой изучаемых предметов):

— Режим дня.

— Правильная посадка за партой.

— Личная гигиена, уход за телом.

— Уход за зубами.

— Закаливание.

— Классная комната учащихся.

— Двигательная активность.

— Рациональный отдых.

— Предупреждение простудных заболеваний.

— Физический труд и здоровье.

— Как сохранить хорошее зрение.

— Предупреждение травм и несчастных случаев.

— Общее понятие об организме человек.

— Чем человек отличается от животного.

— Роль витаминов для роста и развития человека.

Оздоровительные мероприятия проводятся на уроках и в ходе внеурочной деятельности:

Дни здоровья, спортивные праздники и соревнования.

Спортивные соревнования, праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы. Они содействуют сплачиванию детского коллектива, повышают физическую подготовленность учеников.

Основные направления просветительской и мотивационной работы с учащимися, санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни:

1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.

2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.

3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни:

проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности

Профилактическая деятельность:

1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.

2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.

3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.

4. Профилактика травматизма;

– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.

Основным фактором здоровьесбережения является питание школьников. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.

– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.

Работа с родителями

Огромную помощь во внедрении программы здоровьесбережения оказывают родители учащихся. На первых родительских собраниях вместе с родителями решается: что здоровье детей не в последнюю очередь зависит от поведения и примера родителей. Так личным примером, родители класса, должны показать ученикам, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью ежедневного хорошего самочувствия. Родители вместе с учениками могут участвовать в соревнованиях, заниматься спортом, ходить в походы, посещать совместно бассейн.

В родительские собрания включены:

• Консультации врачей родительского комитета по итогам мониторинга здоровья детей.

• Психологическое просвещение родителей, помощь в создании экологической и психологической среды в семье.

• Включение родителей в воспитательный процесс .

Огромное внимание в школе необходимо уделять беседам о здоровом образе жизни, организовывать встречи с фельдшером, врачом-педиатром.

Новыми формами осуществления оздоровительной работы являются:

- мероприятия - акции здоровьесберегающей направленности, проводимые совместно с социумом (медики), общественностью (родители), учителями и учащимися школы

- волонтёрское движение (акции, выступление агитбригады, помощь нуждающимся);

Все мероприятия помогают формировать положительное отношение к своему здоровью, прививаются навыки здорового образа жизни.

Если ребёнок с радостью идёт утром в школу, если ему комфортно на уроке и во внеурочной деятельности, если от общения с педагогом он получает удовольствие, то это помогает сохранить психическое здоровье ученика и педагога тоже!

Здоровьесбережение детей – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека.

Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

***1 этап создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:***

- Соблюдение теплового режима;

- Поддержание в помещениях школы чистоты;

- Соблюдение нормативов освещенности в классах;

- Соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;

- Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;

- Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся;

***2 этап - условия для здоровья на уроках:***

Санитарно-гигиенические условия (в дополнение к вышеизложенным) и условия, учитывающие физиологию человека:

- Формирование правильной осанки;

- Правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;

- Физкультминутки ;

- Использование мебели, соответствующей росту обучающихся;

Морально-психологические:

- Деловая, деятельная атмосфера;

- Уверенность в успехе;

- Доброжелательность;

- Раскованность (отсутствие всяческих психологических зажимов).

***3 этап - формирование социально-психологического климата в классе,*** отвечающего следующим требованиям:

- Перспективность, оптимистичность;

- Жизнерадостность;

- Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;

- Защищенность обучающихся;

- Дух сотрудничества;

- Построение оптимальных целесообразных отношений учитель ученик.

***4 этап - изменение подходов к урокам физической культуры*** и их совершенствование в следующих направлениях:

- Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;

- Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;

- Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;

- Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры,

- Увеличение доли времени на улучшение осанки.

***5 этап -*** во внеклассной спортивно-массовой работе достичь ***массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.***

Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

- Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и первоклассников;

- Использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

- Формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

***6 этап - программа здоровья учителя,*** которая включает в себя:

- Творческую активность;

- Поддержание благоприятного морально-психологического климата;

- Организацию здорового досуга;

- Занятия физической культуры и спортом;

- Апробирование приемов и средств оздоровления организма.

***7 этап - пропаганда здорового образа жизни:***

- Формирование физиологии здоровья;

- Обучение способам оздоровления организма;

- Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

***8 этап - установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями*** для решения общих задач:

- Профилактика инфекционных заболеваний;

- Организация медицинского ликбеза через классные часы, встречи с медицинскими работниками;

- Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи.

***9 этап - работа с родителями:***

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;

- включение родителей в воспитательный процесс;

- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

Таким образом, проанализировав этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе, мы выделили необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей.

**Заключение**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Д. А. Медведев.

Понятие комфортных условий УВП, прежде всего, означает создание в школе педагогических условий, максимально эффективно обеспечивающих не только умственные, нравственные, индивидуальные качества личности ребенка , но и его физическое и психическое здоровье.

Это влияние всей совокупности школьных факторов: условий обучения, учебной и внеучебной нагрузки, стиля взаимодействия с педагогом, со сверстниками, адекватности требований и методик обучения.

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья.

Поэтому одной из основных задач школы по проблеме здоровья является организация и контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса, являются:

организация уроков на основе принципов здоровьесбережения;

использование на уроках здоровьесберегающих технологий;

организация и проведение двигательных перемен.

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, учетом зоны работоспособности, распределением интенсивности умственной деятельности, а также использование на уроках различных здоровьесберегающих технологий, убедительно доказывает, что утомляемость детей на уроках в начальной школе резко сокращается, что способствует уменьшению заболеваемости и проявлению устойчивого интереса к обучению.

**Список литературы**

Бабанский Ю.К.«Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.

Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.

Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии всовременной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.

http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Приложение

1. Приложение № 1 – Физкультминутки 2

2. Приложение № 2 – Упражнения для тренировки 12

зрения

3. Приложение № 3 – Дыхательные упражнения 15