***Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых  формируются  бережное  отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей  в обществе.  Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель  может сделать для здоровья современного ученика многое.  Учитель может работать так, чтобы обучение детей  не наносило вреда  здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии  включают  формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры  здоровья.  Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в  деятельности учителя,  работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.   |  | | --- | | Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.  Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.  По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:   1. Стрессовая педагогическая тактика; 2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; 3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; 4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; 5. Провалы в существующей системе физического воспитания; 6. Интенсификация учебного процесса; 7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; 8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; 9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.   Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.  Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.  Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов. классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения.  Переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.  ***Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса*.** От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.  Критерии здоровьесбережения на уроке:  Обстановка и гигиенические условия на уроке;  Виды учебной деятельности на уроке;  Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности;  Наличие и место методов способствующих активизации;  Количество видов преподавания;  Психологический климат;  Эмоциональные разрядки;  Двигательные или пассивные отвлечения в процессе учебной деятельности.  ***Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.*** Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.  ***Правило 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, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) 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 служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности. Организация урока должна обязательно включать три этапа: -  1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы); -  2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы -3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы. Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.  ***Правило 2. Использование каналов восприятия.***  Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией 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 развиты конкретно-образное мышление и воображение; - равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.  На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: - аудиальное восприятие; - визуальное восприятие; - кинестетическое восприятие.  Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.  ***Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся*.**  Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности 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. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.  ***Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности*.**  При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице 1.3.  Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова:   * + 5-25-я минута — 80%;   + 25-35-я минута — 60-40%;   + 35—40-я минута — 10%.   Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.  Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологичес­ких функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстано­вительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.  Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока  1 этап Вырабатывание – 5 мин –Повторение пройденного  2 этап Максимальная работоспособность – 20-25 мин- Новый материал  3 этап Заключительная часть урока –10-15 мин- Повторение пройденного  Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.  ***Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения***  ***Снятие эмоционального напряжения***  ***Создание благоприятного психологического климата на уроке***  ***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***  *.*  ***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий***  ***Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности***  Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;  ***Педагогика сотрудничества*** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.  Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.  Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач ПС – формирование положительной Я-концепции личности подростка.  ***Технологии развивающего обучения***  строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т. д. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье, является принятый в технологии развивающего обучения характер оценки учебной деятельности.  Вместе с тем использование технологии развивающего обучения, особенно по методу Л. В. Занкова, таит в себе и угрозу такой интенсификации образовательного процесса, которая приводит к перегрузке учащихся, формированию у них утомления и переутомления.  ***Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов***была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как приспосабливающая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифферецированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.  Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся.  К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «технологию раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В. Ф. Базарным.  Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем:  1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. 2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.).  3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение. 4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.  5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука». 6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. 7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду. 8. В технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках. 9. Одно из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии,— регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах. | | **доровьесберегающие технологии в начальной школе**  Полезные советы и рекомендации для учителей начальных классов  Автор: Родионова Любовь Николаевна, учитель начальных классов, МБОУ Гимназия №1, г. Лаишево  «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  сделайте его крепким и здоровым»  Ж.-Ж. Руссо  **Аннотация**  Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых  формируются  бережное  отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей  в обществе.  **Что должен сделать учитель для сохранения здоровья детей?**  Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель  может сделать для здоровья современного ученика многое.  Учитель может работать так, чтобы обучение детей  не наносило вреда  здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии  включают  формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры  здоровья.  Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в  деятельности учителя,  работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.  **Сохранение и укрепление здоровья** - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. В. А. Сухомлинский утверждал, что “…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.  **Работа по формированию здорового образа жизни  может реализовываться  через** : проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятие на уроках физической культуры; внеклассную работу; работу с родителями.  «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». Генрих Гейне.  Сохранение   здоровья  детей - главное, на что я обращаю особое внимание при  проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются  навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам,  изучение особенностей своего организма, а  также проведение оздоровительных минут во время урока,  повышение интереса к предметам.  Русский язык и литературное чтение  считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках обязательно провожу гимнастику для глаз.  Различные тестовые задания с выбором ответа, игровые  задания на  развитие фантазии,  распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение.  Хороший эффект дают задания на  расширение кругозора (задания должны быть интересны учащимся),  формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.  **Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности.**  На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.  **Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток** – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки  можно проводить с музыкальным сопровождением,  физкультминутки в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика, эмоциональная  разгрузка, чередование позы с учетом видов деятельности. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.  Чтобы эффективнее  реализовывать здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности,  применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности: педагогика сотрудничества, технология уровневой дифференциации обучения.  Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.  **Вне урока** организую веселые старты, соревнования, игры, спортивные праздники. Работа с родителями проводится по темам:  “Формирование у детей младшего школьного возраста  основ здорового образа жизни”. “Игра - как фактор укрепления здоровья детей”, “ Здоровый образ жизни”. Интересно проходят совместные праздники, экскурсии. Спортивные мероприятия.  Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка. «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». Джон Локк  **Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие  результаты**: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся  более требовательными и заботливыми друг к другу. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».Гиппократ.  **Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.** | |  |
|  |  |
|  |  |  |