**«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». (из опыта работы)**

**учитель первой квалификационной категории**

**Калябина Лариса Викторовна**

**ГБОУ СОШ с.Владимировка**



Здоровье детей – это общая проблема родителей, медиков и педагогов. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиямив широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

**Цель здоровьесберегающих  технологий обучения** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения с 1-4класс, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Исходя из всего, что было сказано ранее, здоровьесберегающий урок или внеклассное мероприятие должны обеспечивать и ученику, и учителю сохранение запаса их жизненных сил от начала до конца урока или мероприятия. Урок или мероприятие считается удавшимся, если к его концу здоровья или прибавилось, или, в худшем случае, не убавилось.

А отсюда, помимо обычных учебных задач, перед учителем стоят ещё и такие **задачи:**- помочь ученику сохранить свое здоровье;  
- через свой предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье и здоровый образ жизни;  
- вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию.

**Классная образовательно-воспитательная программа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок».**

**"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"**

*Академик, хирург Н. М. Амосов.*

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, включая знания о сохранении и укреплении собственного здоровья.

Очевидным становится вопрос: “*Как построить учебный процесс, выстроить образовательную среду, чтобы сохранить здоровье ребенка?”.*

В течение 4 лет (на первой ступени) я работаю над реализацией классной образовательно-воспитательной программы «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», направленной на здоровьесбережение учащихся моего класса.

Данная программа построена на сотрудничестве учителя, родителей, учеников, медицинских работников, учителя физкультуры, психолога.

**Цель программы:** сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Задачи:**

увеличение двигательной активности учащихся на уроке;

предупреждение утомляемости (т. е. проведение оздоровительных пауз во время уроков);

воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены;

ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

•   улучшение  показателей физической подготовленности, состояния здоровья обучающихся;

•   устранение перегрузки и стрессовых ситуаций для учащихся;

•    повышение  уровня реальных учебных возможностей каждого ученика;

•   повышение уровня двигательной активности обучающихся;

•    осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха   в учебе и на последующих этапах жизни.

В своей работе необходимо использовать следующие **принципы**  здоровьесберегающих технологий:

* *«Не навреди!».* Учитываю индивидуальные особенности каждого ученика, в конкретных условиях.
* *Принцип сознательности.* Нацеливаю на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса.
* *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовленных и подводящих действии позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
* *Принцип повторения* знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократного повторения вырабатываются динамические стереотипы.
* *Принцип постепенности* важен для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка*.* Предполагает преемственность ступеней обучения.
* *Принцип индивидуализации и доступности.* Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, я всесторонне развиваю каждого ребенка, планирую и прогнозирую его развитие.
* *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
* *Принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.
* *Принцип активности* – предполагает высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества обучающихся*.*
* *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
* *Принцип формирования ответственности* у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
* *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.* Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее развитие личности ребенка.

Изучив и проанализировав историю данного вопроса, современную литературу по формированию здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста, я решила использовать только те методы, приёмы, способы, формы занятий и принципы которые направлены на организацию здорового образа жизни. Я убеждена в том, что здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Поскольку основной “ячейкой” образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной частью общей оценки работы учителя. Поэтому при проведении урока я стараюсь придерживаться правил здоровьесбережения.

Расписание уроков составляется по шкале трудности предметов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Балл** |
| **Математика**  **Иностранный язык**  **Русский язык**  **Природоведение**  **Литературное чтение**  **Рисование**  **Музыка**  **Труд**  **Физкультура** | 11  10  7  7  7  1  2  4  5 |

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья учащихся не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения, считаю обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Чтобы удовлетворить двигательную потребность учащихся в течение всего учебного дня, прежде всего я обязательно провожу утреннюю зарядку перед началом уроков в носочках на массажных ковриках, которая помогает школьникам активно включаться в работу с утра, воспитывает волевые качества характера. Эти самодельные коврики (из крышек от пластиковых бутылок) изготовлены родителями при участии детей.

Удовлетворить двигательную потребность учащихся также позволяют игровые перемены, уроки физической культуры ( учитель Калябина Л.В.).

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Для профилактики простудных заболеваний в классе проводится фитотерапия и витаминизация, дети делают точечный массаж.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, мною проводятся различные физминутки в стихотворной форме обязательно под музыку и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения (электронные физминутки для глаз, зрительная гимнастика по Базарному В.Ф.)

В качестве приёма здоровьесбережения применяю дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе. Объём домашнего задания и степень его сложности соизмеряю с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребёнок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому предлагаю детям разноуровневые домашние задания.

Так же важное значение имеет аромотерапия. В классе выращиваем герань(снимает неуверенность в себе);

хлорофитум (хорошо очищает воздух);

кактус (нейтрализует радиоактивность).

Во время эпидемии гриппа в классе разложен свеженарезанный лук и чеснок;

В школьной столовой пьют чай с шиповником (во время эпидемии гриппа).

Широко использую в практике нестандартные уроки: уроки - путешествия, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Так на районном МО учителей начальных классов мною был дан урок-презентация математики во 2 классе «Путешествие в осенний лес».

Очень интересно проходят аутогенные тренировки (упражнение на расслабление мышц и зажимов).

- Улыбнитесь друг другу. Сядьте удобно. Расслабьте лоб, брови, опустите веки. Расслабьте щёки, губы, мышцы шеи, плечи, кисти рук, ноги, пальцы ног. Ваши руки и ноги теплеют. Дыхание становится свободное, спокойное, ровное. (Включается запись пения птиц).

- Вы на лесной поляне, ярко светит солнышко. Весело щебечут птицы. Лёгкий ветерок развевает ваши волосы. У вас прекрасное настроение. Вы можете выполнить любое трудное задание. Я буду считать до «пяти». Когда я скажу «пять», вы откроете глаза.

Ежегодно весной проводится «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ», где дети принимают активное участие.

На классных часах: «Откуда берутся грязнульки?», «Волшебные правила здоровья», «Как выполнять домашнее задание», «Здоровье – дороже золота» говорим с ребятами о здоровом образе жизни.

Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия родителей. Родительское собрание – это основная форма работы с родителями, на которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности класса, воспитания учащихся в школе и дома. Собрания проводятся в виде деловых игр, практикумов, конкурсов, соревнований, лекций и бесед. Темы собраний были следующие: “Но прежде всего мы родители”, «Не хочу делать уроки», «Мотивы учения младших школьников», «Как сберечь здоровье ребёнка».

Новые образовательные стандарты помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

Для того чтобы дети отдохнули, после уроков перед занятиями в режим дня первоклассника введена обязательная прогулка на свежем воздухе.

Работа внеурочной деятельности организована по нескольким направлениям, одно из которых – спортивно-оздоровительное.

Мной была разработана программа кружковой деятельности «Здоровейка», «Уроки доктора Здоровье».

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого ребёнка, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

В течение четырех лет, с 1-го по 4-й класс, я систематически и последовательно провожу работу по здоровьесбережению.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

**Заключение.**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

**Список используемой литературы:**

1.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Москва:Вако, 2004.

2.Чупаха И.В, Пужаева Е.З. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. Москва – Ставрополь.2004

3.Карасева Т.В Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Начальная школа.2005г.№11 с75.

4.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.:АПК ПРО.2002.

5.Жирова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор // Развитие ценностей здорового образа жизни школьников – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.

6.Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград: Учитель, 2008.