**Публичное представление**

**собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя начальных классов МОУ «Средне общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №38**

**города Саранска Республики Мордовия**

**Мумряевой Натальи Вячеславовны**

**1. Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Федеральные государственные образовательные стандарты основной образовательной программы начального школьного образования определяют как одну из важнейших задач охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в школьных учреждениях. Таким образом, актуальность обусловлена тем, что современный человек, общество и государство нуждаются в здоровьесберегающем образовании. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся   очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Одной из приоритетных задач реформирования образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности школы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Школа имеет уникальную возможность решения задач сохранения здоровья детей, так как через неё проходит все население страны. В законе РФ «Об образовании» обозначена ответственность образовательных учреждений за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем как одна из главных задач школы.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

**Цель здоровьесберегающих технологий обучения** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**2.Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

   В современных условиях модернизации российского образования деятельность учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, культура здоровья, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений.

Среди факторов, влияющих на здоровье ребенка, можно выделить общие и внутришкольные. При этом оценивать здоровье ребенка необходимо в рамках той среды, которая является для него основной.

        Негативно влияют на здоровье ребенка как уровень социально – экономического развития региона и общества в целом, так и материальный уровень семьи, семейные установки и модели поведения, наследственность, экологическое состояние окружающей среды.

В школе отрицательными факторами являются:

-стрессовая тактика педагогических воздействий

-стресс ограниченного времени

-стресс оценок

-недостаточная квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии,

-психологии, охраны здоровья школьников.

Эти факторы приводят к нарушениям физического и психического здоровья обучающихся: невротизация личности школьников, деформации характера, снижение адаптационных возможностей, повышение риска хронических и инфекционных заболеваний, формирование беспечного отношения к своему здоровью, снижение иммунитета, снижение мотивации к обучению.

В то же время существуют и положительные факторы, одним из которых являются  технологии обучения, содействующие сохранению здоровья.

По многим другим признакам здоровьесбережение занимает одно поле с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно ориентированной педагогикой и другими аналогичными образовательными системами. Новизна связана с попыткой создания системы оптимального сочетания элементов разных образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе с точки зрения сохранения здоровья учащихся начальной школы.

**3.Теоретическая база опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько.  В пособии   известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова,  основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология».

Теоретической базой опыта  явились работы М.В.Антроповой, М.Т.Матюшонок, М.М.Безруких, Г.Н.Сердюковской, требующие не столько медицинского, сколько педагогического осмысления. Большое значение в решении проблем формирования здоровой личности имеет работа А.А.Дубровского «Лечебная педагогика». Сравнительно недавно ученые Н.М.Амосов, Н.К.Смирнов, В.И. Ковалько, Ш. А. Амонашвили, в своих монографиях, учебных пособиях обратились к теме здоровья учащихся и формирования здорового образа жизни.

 Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

 В основе организации жизнедеятельности школы, работающей в рамках здоровьесберегающих технологий, заложены следующие принципы:

 - принцип демократичности и гуманности реализуется через игровые технологии, приоритетом индивидуального подхода, гуманистической направленностью содержания (Ш.А.Амонашвили).

 - принцип эффективного межличностного взаимодействия, основанный на технологиях сотрудничества, гуманистическом подходе во взаимодействии ученик – учитель, ученик – ученик

 - принцип личностно-ориентированного подхода.

 - принцип научности и развивающий характер обучения: логическая структура учебного материала имеет в своей основе логику науки, при этом обучение признается ведущей движущей силой развития ребенка (Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, Л.В.Занков, Б.Д.Эльконин, В.В.Давыдов).

 - принцип природосообразности: любой человек часть природы, окружающей среды и понимание этого, понимание и оценка своей роли в этой среде и есть этапы развития и формирования целостного мировоззрения. Представление о бесконечности природы, ее глобальности и соответствующем месте своем в этом мире ведет к формированию у ребенка целостных абстрактных понятий и образов, делающих мир более понятным и повышающим степень мотивации в познании его (Я.А.Каменский, И.Г.Песталоцци).

**4.Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

Ведущая педагогическая идея – создать среду, максимально поддерживающую сохранение и развитие физического и психического здоровья учащихся, формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, развитие ученика как личности (его социализация).

Как учитель я стремлюсь к созданию системы оптимального сочетания элементов современных образовательных технологий и индивидуализации образования с точки зрения здоровьесбережения детей.

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому сложно требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока,  необходимо переключение с одного вида деятельности на другой,  изменение позы ребенка. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения и проводятся физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутки проводятся с учетом специфики предмета, зачастую с музыкальным сопровождением.

В состав упражнений для физкультминуток обычно включаются:

-упражнения по формированию осанки,

-упражнения по укреплению зрения,

-упражнения по укрепления мышц рук,

-упражнения для позвоночника,

-упражнения для ног.

Большое внимание уделяется выбору места учеников на уроке. Рассаживая учащихся, принимается во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и наличие нейропсихологических особенностей. Каждый месяц дети пересаживаются. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию ребенка относительно доски; во-вторых, обеспечивает более равномерные условия освещения.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока, показателем которой являются:

-объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

-нагрузка от дополнительных занятий в школе;

-занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Большое значение имеет психологический климат на уроке. Детям необходима эмоциональная разрядка, положительно окрашенный эмоциональный фон, принятие учителем их эмоционально-психологического состояния. Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.  Я считаю, урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок,  уместных остроумных шуток, использования поговорок, музыкальных минуток.

Особое внимание уделяется работе, требующей повышенной зоркости, зрительного внимания, так как зрительная информация играет большую роль в развитии познавательной сферы и личности в целом. Чаще всего ухудшение зрения возникает у учащихся, начиная со второго года обучения в школе. И чтобы этого не произошло, регулярно выполняются элементы зрительной гимнастики.

В концепции здоровьесберегающего обучения можно выделить следующие составляющие:

- организация урока с использованием здоровьесберегающих технологий;

- игровые технологии;

- веселые физкультминутки на уроках в начальной школе;

- работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;

- дыхательная гимнастика;

- игровой массаж;

- формирование навыков здорового образа жизни;

- взаимодействие с семьей в формировании у детей стремления вести здорового образа жизни.

В своей деятельности я использую образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Основной принцип преподавания – это истинное уважение к личности ученика. На уроке создаётся атмосфера радости и взаимопонимания, которая благоприятствует творчеству.

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

На уроках использую различный занимательный материал (стихи, викторины, конкурсы, загадки, пословицы, задачи):

- На уроках русского языка, математики напоминаю о правильном положении тетради  и ручки известным стихотворением:

*Я тетрадь свою открою и наклонно положу*

*Я друзья от вас не скрою ручку я вот так держу.*

*Сяду прямо не согнусь. За работу я возьмусь.*

Или о правильной посадке при письме:

*Парта – это не кровать, и нельзя на ней лежать*

*Ты сиди за партой стройно*

*И веди себя достойно.*

На уроках окружающего мира я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни. Рассказываю детям о пользе и о целебных свойствах меда, овощей, орехов, ягод. Говорю о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями.

Для уроков русского языка тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание на содержание текстов, предложений, которые напоминают  о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы. Соответствующие данной теме, которые я использую в своей работе.

**5.Анализ результативности**

Работая учителем начальных классов, стремлюсь уделять большое внимание развитию у учащихся интереса к учебной деятельности, успешному овладению детьми учебными компетенциями.

Опыт работы показывает, что здоровьесберегающие технологии способствуют повышению мотивации к обучению, росту эффективности учебно-воспитательного процесса. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет повысить качество знаний. Кроме того, у детей отмечается рост мотивации к обучению, в классе благоприятный эмоционально-психологический климат. 100% учащихся класса охвачены горячим питанием.

Использование здоровьесберегающих технологий дает стабильные результаты в повышении качества знаний по предметам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | 1Г  2012-2013 | 2Г  2013-2014 | 3Г  2014-2015 |
| Математика | - | 72 | 74 |
| Русский язык | - | 60 | 74 |
| Литературное чтение | - | 96 | 96 |
| Окружающий мир | - | 83 | 88 |

Кроме того, учащиеся отмечают отсутствие усталости к концу урока, эмоциональный комфорт на уроке, постоянную поддержку со стороны учителя.

Мои ученики ежегодно участвуют в Международном математическом конкурсе-игре «Кенгуру», Международном конкурсе «Русский медвежонок – языкознание для всех», Всероссийском игровом конкурсе по естествознанию «Человек и природа».

**6.Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

Вместе с тем в работе здоровьесберегающих технологий есть некоторые трудности и проблемы.

Современное образование столкнулось со сложнейшей проблемой – не просто обучить подрастающее поколение, но и сохранить у него устойчивое здоровье. Оказалось, что готовность к интеллектуальным нагрузкам связана не только с умением читать и писать, но и с уровнем здоровья ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Сохранение здоровья ребенка начинается, прежде всего, с организации учебно-воспитательного процесса. То есть в первую очередь эта забота ложится на родителя дома и на учителя в школе.

В своей работе столкнулась с тем, что дети наиболее часто встречаются с такими проблемами и трудностями.

- Сниженная работоспособности.

- Колебания внимания.

- Недостаточна сформирована речь.

- Зрительно-пространственные трудности.

- Трудности переработки слуховой информации.

- Трудности переработки  зрительной информации.

Указанные проблемы и трудности приводят к тому, что потенциал детей не раскрывается в полной мере.

**7.Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный педагогический опыт может быть адресован учителям образовательной области «Начальные классы», что особенно актуально в связи с переходом на новые образовательные стандарты. Опыт можно предложить всем учителям, кто использует активные формы на уроках.

В целях обмена, повышения собственного опыта провожу открытые уроки. Для родителей обучающихся провожу индивидуальные беседы, на родительских собраниях провожу групповые и индивидуальные консультации, по проблемам воспитания культуры здоровья в семье.

**Вывод**

Таким образом, основные задачи учителя, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

 Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить и добиваться успеха в современном мире.

 Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских  коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

**8. Наглядное приложение.**

Я хотела бы представит фрагмент урока математики в 1 классе.

**Ход урока:**

**I.Организационный момент.**

Здравствуйте, дети.

Улыбнитесь друг другу. Садитесь.

Посмотрела я на вас:

Вот какой хороший класс!

Приготовились учиться,

Ни минутки не лениться.

А стараться и стараться.

- Ребята а теперь закройте глаза, повторяйте со мной:

«У меня хорошее настроение. Я успею сделать все! Я буду предельно внимателен на уроке.»

- Пусть урок принесет вам радость!

**II. Мотивационное начало урока. Сообщение темы и целей урока.**

(на доске написаны примеры.)

15+3 12+6 14+5

- Кто сможет прочитать примеры?

- А кто догадался, как решаются такие примеры? *(К десяткам прибавляются десятки, а к единицам – единицы.)*

- Чему мы будем учиться сегодня на уроке? (*Считать до 20*)

- Какую мы поставим перед собой цели? (*закрепление знаний по нумерации чисел от 1 до 20*)

-Хорошо молодцы.

**III. Минутка чистописания.**

-Откройте тетради. Вспомним правила письма: (хором)

- Я тетрадь свою открою

И наклонно положу.

Я, друзья, от вас не скрою:

Ручку вот как я держу!

Сяду прямо, не согнусь!

За работу я возьмусь!

-Запишите число. Отгадайте загадку:

-Что стоит в конце страницы,

Украшая всю тетрадь?

Чем вы можете гордиться?

Ну, конечно, цифрой …(пять)

- А теперь напишем большую «пять» медленно указательным пальчиком правой руки в воздухе, глазами следим за пальчиком. (упр. для глаз)

-Пропишите в тетради строчку, тщательно копируя с образца написания.

5 55 555 5555

IV. **Устный счёт**

**Игра « Верно – неверно» ( сигнальные карточки: красный (неверно)– зелёный (верно)**

-В прямоугольнике 4 стороны?(з.)

-В любом квадрате все стороны равны?(з.)

-Число 20 двузначное число? (з.)

-10 самое маленькое двузначное число? (з)

-Если к числу прибавить 1, то получится всегда 1? (к)

-Если к числу прибавить 0, то получится всегда это же число? ( з)

V**. Работа по теме урока.**

- Сравним числа:

на доске:

11 и 14 0 и 15

12 и 6 13 и 10

3 и 15 9 и 10

**Работа с учебником.**

№ 6 стр. 65

-Молодцы давайте дадим пальчикам отдохнуть.

*Упражнение для пальцев рук «Скалочка» (10-15с).*

-Покатать ручку между ладонями.

- Покатать ручку между большим и указательным пальцами.

VI**. Физминутка**

Вот как солнышко встает,

Выше, выше, выше.

*(Поднять руки вверх.Потянуться)*

К ночи солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

*(Присесть на корточки.Руки опустить на пол)*

Хорошо, хорошо,

Солнышко смеется.

А под солнышком нам

Весело живется.

*(Хлопать в ладоши. Улыбаться. Сесть на место.)*