# Здоровьесберегающие технологии в обучении младших школьников

Давиденко Ирина Борисовна, учитель начальных классов

**Статья отнесена к разделу:** [Преподавание в начальной школе](./../../../../subject_15.html)

Проблемы здоровья населения России являются причиной для беспокойства государственных организаций, общества, самих граждан. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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 мы говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Здоровье человека - актуальная тема для разговора во все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Взрослые ошибочно считают: для детей самое важное - это хорошо учиться. Средства массовой информации активно поднимают вопрос, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает психическому и физическому здоровью. Особенность школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определенного результата. Неоправданные ожидания приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам, как ребят, так и педагогов, родителей.

Моя задача - серьёзное внимание уделять развитию двигательной активности детей, решать эту проблему - проблему здоровья детей, необходимо комплексно.

Очень важно формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Детям необходимы двигательные минутки, которые позволят размять тело, передохнуть, расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

На своих уроках ежедневно я провожу физкультминутки, музыкальные паузы, минутки отдыха, которые приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. После физкультминуток дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе. Провожу и активные перемены, которые помогают сплотить коллектив, изменить статус детей в коллективе. Такие перемены повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость. В системе начального школьного образования большое место занимают проблемы, связанные с противоречием между монопредметным обучением и необходимостью применения интегративных знаний, а также с противоречием между необходимостью усвоения все большего объёма информации и ухудшающимся состоянием здоровья детей. Организация занятий на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности детей с использованием специального оборудования, инвентаря и создания игровой мотивации позволяет повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса в начальной школе, положительно влиять на двигательную подготовленность и развитие познавательной сферы младшего школьника. Здоровые дети - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья - социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается, что вызывает обоснованную тревогу.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами - с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки - с 1,9 до 16, 8%. Одна из самых частых патологий у школьников - нарушение остроты зрения - 30-40%. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования. Это объясняется низким исходным уровнем здоровья поступающих в школу детей, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. На современном этапе подключение системы образования к решению проблем укрепления и сохранения здоровья учащихся является особо актуальным. Дети полагают, что токсикомания не является вредной привычкой при эпизодическом применении токсических веществ, считают единичный прием наркотиков безвредным для организма и не вызывающим впоследствии зависимости, не считают наркоманию опасной для здоровья.

Многие учащиеся не имеют представления о степени рискогенности аутопатогенного поведения, низкий уровень валеологической грамотности. Они не задумываются, какой образ жизни ведут эти люди, не имеющие мотивации на его улучшение.

Завышенная самооценка здоровья и вытекающее отсюда невнимательное к нему отношение является одной из причин роста патологии. Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в частности, от:

* активного участия в этом процессе самих ребят;
* создания здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и
* грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни. Я провожу оздоровительную гимнастику, пальцевую, для бодрости, прививаю детям элементарные навыки (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле); через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития с использованием физкультминуток и подвижных перемен; проветривания и влажной уборки класса; чередую занятия с высокой и низкой двигательной активностью; через специально организованную двигательную активность ребенка (подвижные игры, занятия оздоровительной физкультурой); массовых оздоровительных мероприятий (спортивно-оздоровительные праздники, выход на природу, походы, экскурсии); а также в работе с семьёй (пропаганда здорового образа жизни через систему организационно-теоретических и практических занятий с родителями).

Формирование у ребят ответственности, в том числе и за своё здоровье, - воспитательный процесс, который я рассматриваю в качестве одной из важнейших задач в своей работе. Моя задача - научить ребят общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья.

Современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым. Подготовить ребят к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Создаю на уроке модели реальных условий жизни - те мостики, которые позволяют ребенку в дальнейшем использовать полученные знания, умения, навыки на практике, а не тяготиться ими как информационным балластом. Это искусство - подготовка ребёнка к реальной жизни - определяет профессионализм учителя, является содержанием "педагогической адаптологии", рассматривающей в определённом аспекте многие проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья ребят.

Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют целое - дорогу к здоровью. Я не должна " навязывать" ученику информацию, ученик должен запросить её у учителя и получить требуемый ответ.

Моя задача - научить ученика спрашивать. Для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Количество и качество задаваемых ребёнком вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, тренирует его успешность в учебной деятельности. Урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, сопровождается дополнительной тренировкой коммуникативных навыков у ребят и большей удовлетворённостью от урока, как у меня, так и у моих ребят. Все это - косвенные подтверждения здоровьесберегающего эффекта технологии.

Творческий характер образовательного процесса - крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы класса - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Обучение без творческого заряда - неинтересно, является насилием над собой, которое разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой ценой для здоровья конкретный учащийся, с учётом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения, навыки. "Цена обучения для здоровья" - критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит мне мерилом допустимости тех или иных педагогических воздействий. Одним из индикаторов оценки может служить степень интереса школьника к учебе, конкретному предмету, часто обличённое желание или нежелание идти в школу. Ученик, для которого школа - тяжелое неприятное испытание, каждодневно оставляет в ее стенах частичку своего здоровья.

Наш класс самый зеленый в школе. Выращивание растений целесообразно, связано с задачами сохранения и укрепления здоровья. Растения - наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они дарят детям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие уличного шума. В классе растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Я решаю и другую не менее важную задачу - воспитательную. Выращивание растений, уход за ними выполняют сами дети. Привлекаясь к уходу за цветами, дети приучаются бережно относиться к ним, значит, и ко всему живому, получая, тем самым, основы экологического воспитания. Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. "Хороший смех дарит здоровье". Я считаю, что учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьёзность - признак психологического нездоровья. Я считаю, что улыбка, искренний смех ребенка на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока - показатель его качества, критерий для оценки. Я считаю, что ролевые игры, пение, художественное оформление класса, актового зала, школы - это не лечебные, а образовательные формы работы.

Я провожу беседы о значении самонаблюдений для сохранения здоровья, для соблюдения правильного режима дня, указываю на недопустимость появления вредных привычек. Рассказываю ребятам о сущности каждого показателя (боль, настроение, сон, самочувствие, аппетит), о его благоприятных и неблагоприятных изменениях, путях исправления возникших отклонений. Изучив динамику результатов наблюдений за состоянием здоровья моих учеников, я вместе с родителями подвожу итоги работы по здоровьесбережению моих подопечных. Я очень люблю и широко использую в практике п**роведение нестандартных уроков:**

*урок - игра, урок - соревнование, урок - КВН, урок- аукцион, урок - конкурс, урок - экскурсия, уроки творчества, урок - путешествие, уроки обобщения и другие уроки.*

На этих уроках немаловажное значение отводится задаче здоровьесбережения. Правильная организация урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей и как следствие на работоспособность. Большое значение имеет правильное построение урока, подразумевающее оптимальное чередование различных видов занятий, неодинаковых по продолжительности, сложности, утомляемости. В первом классе уже к началу 4 урока скорость и точность работы значительно снижаются по сравнению с началом первого урока. Падение работоспособности особенно заметно к концу недели. Структура урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей на их работоспособность, должна быть гибкой, виды деятельности разнообразными.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Я уверена, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Я должна работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Я занимаю одно из центральных мест в жизни своих ребят. Я олицетворяю для них всё то новое, важное, что вошло в их жизнь в связи с приходом в школу.

Я должна изменить своё мировоззрение, отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения (над чем я постоянно работаю), изменить отношения к ребятам, к задачам учебного процесса педагогики оздоровления.

Младший школьный возраст является периодом особенно интенсивного обучения, имеющего большое значение для дальнейшего развития личности, поскольку все последующие фазы развития основаны на идеи педагогики оздоровления в младшем школьном возрасте несомненно должны занимать ведущее место в учебном процессе начальной школы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ЗА 2007-2008 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

1. Ребята 2 класса стали меньше болеть, улучшилась успеваемость по всем предметам.
2. Отряд "Солнышко" занял 1 место в соревнованиях, посвященных памяти В.И.Костина.
3. Ребята показали хороший результат в лыжных гонках.
4. Отряд занял 1 место в соревнованиях "Вперед, мальчишки!" и 1место на смотре строя и песни.
5. Ребята победили в играх "Веселый поезд", "Шуточные эстафеты".
6. Класс занял 3 место, участвуя первый раз в городских соревнованиях "Веселые старты".
7. Участие отряда в турпоходе по "экологической тропе".
8. Участие и победа ребят 6 класса и 2 класса в "Сказочных эстафетах" на Дне Здоровья осенью 2007 года.
9. Участие ребят 6 класса в городских спортивных соревнованиях в октябре 2007 года, где Медзвелия Юлия была второй, Катков Максим занял 3 место.

**Индивидуальная программа здорового образа жизни.**

**ЦЕЛИ**:

1. Проводить учебно- воспитательную работу до начала приобретения
2. негативных привычек, появления хронических заболеваний.
3. Уменьшить количество случаев заболеваний в классе.
4. Научить ребят ответственному тношению к своему здоровью.
5. Стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках.
6. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:

* *умеет преодолевать усталость;*
* *проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение,*
* *самообучаемость;*
* *честен, самокритичен;*
* *коммуникабелен;*
* *уравновешен.*

Во всех материалах по здоровому образу жизни красной нитью проходит идея "очищения физического и духовного". Духовное очищение - первоочередная забота учителя, т.к. под духовным очищением подразумевается очищение, оздоровляющее не только душу, но и тело.

**ПЛАН.**

1. "Врач - Солнечный свет".

Праздник "Доктор Солнышко".

2. "Врач - Чистая вода".

Беседа с Доктором Чистая вода.

3. "Врач - Физические упражнения".

Игры, соревнования.

4. "Доктор - Правильная осанка".

Беседы и игры.

5. "Доктор - Правильное питание".

Беседа "Что такое аппетит?"

6. "Доктор - Активный отдых".

Праздничное представление.

7. "Доктор - Разум".

Путешествие с ромашкой.

8. "Доктор - Свежий воздух".

Беседы, игры, викторины.

9. "Доктор - Голодание".

Беседы, викторины.

Я рассматриваю здоровье как явление социальное (социум, материальное состояние родителей), физическое (здоровье учащихся, родителей, режим дня, питание, школьные перегрузки, спорт, физическая культура), психическое (эмоциональная адаптация учащихся, микроклимат в классе, взаимоотношения; внеурочная деятельность).

Я провожу нестандартные уроки, интегрированные уроки, что снизило напряжённость в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока, устраняю перегрузку и строго дозирую домашнее задание, ежедневно провожу на свежем воздухе оздоровительный час, все и в 6 классе, и во 2 классе мои дети питаются в школьной столовой. Провожу внешкольные спортивные мероприятия ("Сказочные эстафеты", "Вперед, мальчишки!", другие), Дни здоровья, праздники, Уроки на природе, где пропагандирую здоровый образ жизни. В своём 2 классе провела родительские собрания "Как сохранить зрение?", "Окружающая среда и здоровье человека". Анализ работы прошлых лет в классе и теперь во 2 классе по сохранению здоровья ребят показал, что значительно сократилось количество простудных заболеваний и не прогрессируют хронические заболевания. Мои шестиклассники о своём здоровье говорят: "Если мы сами не позаботимся о своём здоровье, никто за нас не сделает это" (Медзвелия Юлия). "Здоровый человек - это счастливый человек. Я занимаюсь танцами. Это помогает мне быть в форме, поддерживать хорошее настроение, следить за своим здоровьем" (Савин Егор). "Главный путь к здоровью - спорт, я занимаюсь футболом, правильное питание и знание своего тела и души" (Куликов Илья).

2005-2006 учебный год - это начало моей работы. Я продолжу изучение материала по новым технологиям, разработаю материал по курсу "Основы Школы Здоровья", главной целью которого считаю всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Я считаю, что человеческая личность - это гармония мысли и движения, т.к. отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно двигаться. Я надеюсь, что вся моя работа положительно скажется на поддержке и развитии устойчивого интереса к учению, к знаниям, к школе у ребят, что будет выражено в развитии способности самостоятельно познавать окружающую жизнь, повышая резервные возможности организма и достигая неспецифического оздоровительного эффекта физического воспитания. В последнее время я столкнулась с трудностями в обучении детей 1 класса, их неподготовленностью к школе. Передо мной встала задача: проводить с первого дня обучения упражнения по развитию речи, памяти, внимания, наглядно-образного и логического мышления, личностно- мотивационной сферы через работу с развитием движений кисти и пальцев. Введя в программу обучения упражнения по моторике, буду не только формировать у детей навык грамотного письма и воспитанность, но и способствовать росту здоровых и уверенных в себе людей. Дети - это наше будущее. Я уже сейчас думаю о тех, кто нам поможет в преклонном возрасте: ведь я помогаю воспитывать достойное поколение. Я не упущу свой шанс! Я хочу видеть детей здоровыми! Здоровье современных школьников - серьёзная национальная проблема. Я считаю, что одной из основных задач обучения является формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся. Учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут явиться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Я должна не только строить свой учебный процесс с учетом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психологических процессов, но и использовать всю информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности. Колесов Д.В. говорил, что "только при таком подходе может быть реализован принцип "здоровье через образование"".

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ "Об образовании":

* это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст.2);
* это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст.51).

В Законе "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (ст.28) подчеркивается, что в дошкольных и других образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников. В Программе развития воспитания в системе образования России на 1999-2001 годы сказано, что сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.

В Концепцию очередного этапа реформирования образования внесен раздел "Образование и здоровье", где изложены основные направления деятельности образовательных учреждений в этой области, в том числе и формирование здорового образа жизни обучающихся.

**Литература.**

1. Канаева И.Ю. Растить ученика здоровым. "Начальная школа" №6 2001 г.
2. Колесов Д.В. Здоровье через образование. "Биология в школе" № 2 2000 г.
3. Похова А.И. Укреплять здоровье. "Начальная школа" №6 1990 г.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М., 1991 год.
5. Ишухина Е.В. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Шуя, 2000.
6. Шклярова О.А., Козупица Г.С. Культура здоровья в содержании общего образования.
7. Материалы 3 Международного конгресса валеологов. Под ред. проф. В.В.Колбанова . СПб, 2002 год.
8. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М., Просвещение, 1971 год.
9. Бардин К.В. Как научить детей учиться. М., Просвещение, 1987 год.
10. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. В школу - с радостью.
11. Практическая психология для учителя. Мн., "Амалфея", 1998 г.
12. Дьяченко В.К. Общие формы организации процесса обучения. Красноярск., 1984 год.
13. Ильющенко В.В. Здоровье и образование. СПб., 1993.
14. Калинова Г.С. Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников// Человек. Культура. Здоровье. - М., Генезис,1997.
15. Карнова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. - Ярославль, "Академия развития", 1997 год.
16. Киколова А.И. Обучение и здоровье : Методическое пособие. М., 1988 год.
17. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. - М., 1989 год.
18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 год.
19. Яковлев В.Г. , Ратников В.П. Подвижные игры. М., 1977 год.

[Приложение.](pril1.doc)