государственное бюджетное общеобразовательное учреждение   
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза М.Р. Попова муниципального района Шенталинский Самарской области

**Здоровьесбережение**

**как необходимое условие формирования образовательной среды младших школьников**

Ротачева Е.Л.,

учитель начальных классов

Шентала 2015-2016

***Актуальность***

Сохранение здоровья подрастающего поколения и формирование здорового образа жизни считается приоритетной на данный момент. 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. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психо - эмоциональные изменения. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это чётко оговорено в п. 51 «Закона об образовании». ФГОС начального общего образования содержит раздел (19.7.)[**Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**](http://standart.edu.ru/attachment.aspx?id=318)**.** Она должна обеспечить:

* пробуждение в детях желания  заботиться о своем здоровье (формирование  заинтересованного отношения к  собственному здоровью);
* формирование  установки на использование здорового  питания;
* использование оптимальных двигательных режимов  для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* применение  рекомендуемого врачами режима дня;
* формирование  знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
* становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение,  употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
* формирование  потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста  и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены

***Проблема***

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения здоровья подрастающего поколения в процессе его обучения и воспитания, разработка путей и средств сохранения высокой работоспособности обучающихся. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

***Цель***

* показать значимость здоровьесберегающих технологий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в процессе учебной деятельности.

***Задачи***

* проанализировать психолого-педагогическую литературу о методах и приёмах здоровьесбережения в образовании;
* разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы;
* **формирования потребности у обучающихся и родителей устойчивого стремления к здоровому образу жизни.**

***Участники проекта***

* учащиеся и родители

***Планируемые результаты:***

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.

***Средства здоровьесберегающих образовательных технологий***:

* средства двигательной направленности (физические упражнения, гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, танцевальные упражнения);
* оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, витаминотерапия);
* гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима дня).

***Этапы реализации проекта.***

***I.Подготовительный этап***

* **изучение литературы по здоровьесберегающим технологиям;**
* **анализ и учёт медицинского осмотра учащихся, направленного на изучение состояния здоровья**

Проблема воспитания здорового школьника – проблема общая, комплексная, и наша задача – выделить из неё конкретные вопросы, решение которых посильно учителю. В этой связи уместно привести слова замечательного педагога В. А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся извлечению только совместными усилиями матери, отца и учителя».

Что же конкретно могут сделать учителя начальных классов? Ответ один: правильно организовать педагогический процесс. В этом учебном году я приняла первый класс, в котором учатся 21 ученик, из них трое отличаются психической неуравновешенностью и гиперактивностью, несколько имеют синдром дефицита внимания. Статистика свидетельствует, что число здоровых дошкольников сократилось в среднем по России до 15 %, (т. е. один здоровый ребенок – на шесть больных), но стоит переступить порог школы, соотношение ухудшается. Например, в моём классе до 30 % детей часто болеют простудными заболеваниями. Учащиеся часто пропускали занятия в связи с болезнью. У 20 % детей наблюдалось снижение зрения.

Почему же в классе так много нездоровых детей?

Проанализировав социальный состав семей моих учеников и доходы их родителей, я обнаружила, что у 20 % учащихся родители малоактивны в воспитании своих детей, 10 % проживают в многодетных семьях. Естественно, родители не имеют достаточных денежных средств для организации полноценного питания своих детей, лечения их заболеваний. Есть и другая категория детей в моём классе. Эти дети «закормлены» чипсами, жвачками, газированной водой и прочими «нездоровыми» продуктами, свободное время проводят у телевизора и компьютера, мало гуляют на свежем воздухе, не занимаются спортом. Очевидным явился поиск путей решения проблемы сохранения и улучшения здоровья младших школьников, подготовки их к здоровому образу жизни. Для изучения исходного состояния здоровья учащихся и образа жизни, который ведут дети и их родители, я использовала диагностику уровня здоровья учащихся, разработанную В. И. Беловым и адаптированную к особенностям учащихся начальных классов.

Результат тестирования учащихся – только 20% заботятся о своём здоровье.

При распределении учащихся по уровням здоровья оказалось, что 20 % соответствовали уровню выше среднего, 30 % – среднему, 50 % учащихся характеризовались низким уровнем здоровья. Результат тестирования родителей – только 25 % ведут здоровый образ жизни.

***II.Основной этап***

* **разработка программы мероприятий по оздоровлению детей;**
* **применение здоровьесберегающих технологий на уроках и внеурочной деятельности (физкультминутки, гимнастики для глаз, музыкальная зарядка перед уроками);**
* организация лечебно – профилактических мероприятий вместе с родителями (беседы, консультации, коллективные поездки в санатории, памятки для учащихся, Дни здоровья);
* организация правильного рационального питания (горячее питание);
* создание необходимой психологической среды и благоприятного психологического климата;
* выступление родителей на родительских собраниях о практическом опыте использования здоровьесберегающих технологий в семье

**Здоровье учащихся и его охрана**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Существует более 300 определений здоровья. Можно выделить основные, где здоровье определяется:

1) как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;

2) как совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм (жизнеспособность);

3) как целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического, психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или о душевном благополучии, необходимость комплексного подхода.

По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».  
 Здоровьесберегающие технологии - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания)
* рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);
* соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим;
* соответствие потребностей ребенка в знаниях и физиологическими возможностями.
* учет леворукости и праворукости учащихся;
* учет способа познания мальчиков и девочек;
* учет двигательной активности, медлительности;
* учет способа восприятия информации;
* учет соотношения у учащихся интеллекта и креативности.

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, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

* принцип «Не навреди!»;
* 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.

Конечно, здоровье учащихся определяется его исходным состоянием на момент поступления в школу, поэтому учитель должен придерживаться рациональной организации урока, а именно:

* строгая дозировка учебной нагрузки;
* построение урока с учетом работоспособности учащихся;
* соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
* благоприятный эмоциональный настрой;
* проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

В соответствии со шкалой трудностей предметов более трудный предмет я ставлю на те уроки, когда работоспособность детей максимальна – это 2 и 3 уроки. Причём оптимальная работоспособность – на 2 уроке. Лучший отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока не допускаю однообразия работы. На уроке использую 4 – 7 видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, чтение и решение задач и др. Продолжительность видов деятельности – 6 – 8 минут. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал, поэтому стараюсь развивать у детей зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты даёт хоровое проговаривание правил и просто отдельных терминов. Во время урока применяю не менее 3 методов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. С первых минут урока стараюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т. к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. На перемене проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости проветриваю помещение. Учу детей до начала урока приводить свое рабочее место в порядок, а также выполнять обязанности дежурных (вымыть классную доску, положить чистую влажную тряпку и мел). От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Известно, что просидеть на уроке 40 минут достаточно сложно первокласснику. На каждом уроке провожу по две физкультминутки. Одну через 15 – 20 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления (фаза двигательного беспокойства) для снятия мышечного статического напряжения. Вторую физкультминутку провожу для снятия напряжения с кистей рук, плечевого пояса, или гимнастику для глаз, или в зависимости от работы на уроке. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Например, во время урока я использую элементы методики офтальмолога Базарного «Зрительные тренажеры». По рекомендации В. Ф. Базарного, они должны размещаться на потолке. Однако я ограничилась изображением их на листе ватмана. Такие тренажеры предназначены для снятия напряжения с мышц глаз. Отдых для глаз уместен после длительного письма или чтения, поэтому использовать тренажёр можно на любом уроке. На уроках учу ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки и дыхательная гимнастика. Хорошие результаты даёт и использование на уроках подвижных игр, например, при проведении устного счёта или опроса детей я использую игру «Пересадки».

***III.Заключительный этап***

* изучение индекса здоровья школьников, показателя посещаемости; (индекс здоровья - количество не болевших в течение определенного календарного срока);
* анализ результативности проекта и обобщение опыта работы по теме проекта.

**Вывод.**Наблюдения показывают, 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.  Можно с уверенностью утверждать, что использование здоровьесберегающих технологий на уроках и внеурочной деятельности в начальной школе:

* направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;
* опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
* приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;
* достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.

**Использованная литература**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС: Начальное общее образование
3. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/авт.сост.Н. В. Лободина, Т.Н. Чурилова-Волгоград: Учитель, 2011 г.
4. Обухова Л. А. Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011 г.
5. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности/ Ю. В. Науменко.- 2-е издание, исправленное и дополненное-М.: «Планета», 2011 г.
6. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008 г.
7. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.