**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**учителя начальных классов МОУ «СОШ №24»**

**г.о.Саранск Республики Мордовия**

**Волковой Елены Александровны**

**Повышение качества урока через использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения**

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. 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».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.  
 В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.   
 Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников

Решению обозначенной проблемы может эффективно помочь применение на предметных уроках технологий мультимедиа и Интернета.

**Тема моего инновационного педагогического опыта (ИПО)**: «Повышение качества урока через использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения»

**Актуальность и перспективность опыта:** «Забота о здоровье – это важнейший труд. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…» (В. А. Сухомлинский)

Здоровье ученика в норме, если:

\* в физическом плане – здоровье позволяет ему справиться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

\* в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

\* в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

\* в интеллектуальном плане – он проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение;

\* в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

**Своеобразие и новизна** данного опыта заключается в том, что в современном уроке в школе есть открытие истины, поиск истины и осмысление истины в современной деятельности детей и учителя.

•Современный урок в школе есть часть жизни ребенка, и проживание этой жизни должно совершаться на уровне высокой общечеловеческой культуры.

•Ребенок как человек в качестве субъекта осмысления истины и субъекта жизни на уроке остается всегда наивысшей ценностью, выступая в роли цели и никогда не выступая в роли средства.

Эти три положения определяют здоровьесберегающие требования к уроку.

Таким образом, сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок, обеспечивает ребенку и учителю сохранение и увеличение запаса их жизненных сил от начала к концу урока, то есть добавляет детям и учителю здоровья. А для этого дети не менее 20% времени урока должны находиться в состоянии двигательной активности.

Убеждена, что всему основа в работе с детьми - положительные эмоции. Подбодрить, похвалить, поддержать его веру в себя.

**Теоретической базой** считаю работы доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

**Ведущая педагогическая идея.** Здоровье лежит в основе благополучия наших детей. Обучение и здоровье находятся в тесной связи, поэтому мои уроках русского языка, литературного чтения, математики, изобразительного искусства, технологии «построены» на основе здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, **целью** моего педагогического опыта является повышение профессиональной квалификации по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Для достижения цели мне необходимо решить следующие **задачи:**

- изучить литературу о здоровьесберегающих технологиях;

- посетить уроки коллег и поучаствовать в обмене опытом;

- проводить самоанализ и самооценку собственных уроков;

-разработать модель образовательного процесса, отвечающего требованиям здоровьесберегающих технологий.

- апробировать данную модель на практике.

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

Начальная школа – самый ответственный период в обучении школьника, и важно не только заложить фундамент знаний, но и сохранить и укрепить здоровье вверенных мне детей.

Передо мной возникла проблема: как спланировать урочную деятельность, чтобы повысить мотивацию обучающихся к активной познавательной деятельности, но при этом не навредить здоровью детей.

Свой урок выстраиваю с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей.

У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:

* опрос учащихся;
* письмо;
* чтение;
* слушание;
* рассказ;
* рассматривание наглядных пособий;
* ответы на вопросы;
* решение задач.

В ходе урока использую различные методы, способствующие активизации инициативного и творческого самовыражения самих учащихся:

* метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Главной особенностью моих уроков с позиций здоровьесбережения является включение здоровьесберегающего и здоровьеформирующего материала на различных этапах урока. По каждому предмету составляю матрицу включения здоровьесберегающего материала на различных этапах урока. Обязательным элементом урока являются динамические паузы, которые провожу с использованием ИКТ, под музыкальное сопровождение, с использованием ковриков-массажеров. Ноги учащихся находятся на коврике, расшитом разнообразными по форме и величине пуговицами, что уменьшает вероятность плоскостопия.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избегания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с одного ряда на другой ряд. Для гимнастики глаз имеется различные физкультминутки для ребят, использование которых помогло рассмотреть и выучить движение для расслабления глазных мышц.

**Результативность опыта**

Несмотря на небольшой стаж моей работы, есть первые результаты: позитивная динамика качества знаний . Дети стали гораздо меньше болеть. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности. Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске. Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Очень важен тот факт, что на уроке каждый ученик работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему ступеньку. Процесс обучения протекает в атмосфере доброжелательности, уважения, доверия.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Основные положения опыта представлены на моей странице сайта школы №24

<http://sc24sar.schoolrm.ru/sveden/employees/10780/188713/?clear_cache=Y>