# Методический семинар.

**Тема:   "Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе."**

**Цель:** показать значимость здоровьесберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в процессе учебной деятельности.

**Задачи:**

1.Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами  жизни учащихся начальной школы;

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3. Создание здоровьесберегающей среды в классе;

4.Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

**Актуальность темы:**

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных  запросов, которые предъявляются современному обществу.

Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.

Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.

Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.

Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.

Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

                                          « ***Здоровье – это состояние полного***

***физического, душевного и социального***

***благополучия, а не только отсутствие***

***физических дефектов».***

***ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)***

   Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

   По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Так, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

  Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

падение уровня жизни, социальные потрясения;

неблагоприятная экологическая обстановка;

ухудшение состояния здоровья матерей;

стрессы;

малоподвижный образ жизни;

перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;

неполноценное питание;

отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;

частичное разрушение служб врачебного контроля;

массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

   Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время, а также просветительской работы с обучающимися и их родителями.

   Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

   Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

учет возрастных особенностей младших школьников;

учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;

структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);

осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

   В структуре  урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

положительный эмоциональный настрой на уроке;

оптимальный темп ведения урока;

подача материала доступным  рациональным способом;

наглядность;

смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);

физкультминутки, динамические паузы;

дифференцированный подход в обучении;

групповая работа, работа в парах;

игра, игровые моменты;

 гимнастика;

самомассаж, точечный массаж;

воспитательные моменты  на уроке (беседы);

 санитарно – гигиенические условия;

    Рассмотрим влияние выше перечисленных элементов здоровье-сберегающих технологий на состояние младших школьников.

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок

только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

 Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки – все для вас!

Пожелаем вам удачи –

За работу, в добрый час!

                             На вас надеюсь я, друзья.

                             Мы хороший дружный класс

                             Всё получится у нас!

Вот и прозвенел звонок.

Начинается урок.

Очень тихо вы садитесь

И работать не ленитесь.

    Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

Оптимальный темп проведения  урока, демократичный стиль

 общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

Наглядность, используемая на уроке,  способствует конкретизации

изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

    В качестве наглядности учителя начальной школы активно

используют компьютерные технологии.

    Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в

тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе

большое значение имеют физические упражнения.

   Еще в древности великий философ Аристотель утверждал, что: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

    Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.

    Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

 Например:

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу,

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

                                  Мы писали, мы считали,

                                 И тогда мы дружно встали,

                                  Ручками похлопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Ножками потопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Сели, встали, встали, сели

                                  И друг друга не задели.

                                  Мы немножко отдохнем

                                  И опять писать начнем.

    Физиологически обоснованное проведение физкультминуток – 15-20-я минута урока. В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах – 1-2 физкультминутки. Длительность их приведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

 Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и

создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса. Не торопят ученика, дают время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира

организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Среди учителей часто применяется игровая технология. Через игру

ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. В начальной школе широко используются нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия , дидактические игры.

   Например:  игра «Ты – мне, я – тебе», «Перебрасывание мяча друг другу», «Кто больше?», «Угадай-ка» и т.д.

   Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

    Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – это хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

 На своих уроках учителя начальной школы используют различные

виды гимнастики.

   Так, пальчиковая гимнастика снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

   Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

   Гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.

   Разминка для губ и языка снимает напряжение органов артикуляции, развивает подвижность мышц лица.

 Самомассаж и точечный массаж улучшает кровообращение, снимает

мышечное напряжение.

 Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в

начальной школе посвящают воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

   Во внеурочное время проводятся классные часы по темам, тренинги, беседы с родителями учащихся, родительские собрания, на которых учитель знакомит ребят и их родителей с основными принципами организации здорового образа жизни, досуга ребят (посещение занятий в спортивных секциях), правильного питания и т.п.

Немаловажную роль в здоровьесбережении учащихся играет

санитарно - гигиеническое состояние класса, его освещенность.

   В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учетом природы конкретного ребенка, его задатков, способностей, возможностей. При такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и учителем, и психологом.

   Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приемов с целью максимального сохранения здоровья ребенка в школе.

    Только комплексное использование технологий  в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим. Благодаря ему можно решить не только задачи защиты здоровья детей и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья учащихся.

    Изложенные выше технологии показывают, что внедрение в обучение здоровьесберегающией технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и  школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

    Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.

**Используемая литература:**

[nsportal.ru](http://nsportal.ru/)›[…**shkole**/forum/**zdorovesberegayushchie**…](http://nsportal.ru/novye-tekhnologii-v-nachalnoi-shkole/forum/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-nachalnoi-shkole)

[spsinturina.edurm.ru](http://spsinturina.edurm.ru/)›[index.php?…com…view=article…2](http://spsinturina.edurm.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=25:2011-05-03-10-52-32&catid=8:2011-05-03-10-27-22&Itemid=2)

[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/)›**[Здоровьесберегающие](http://festival.1september.ru/articles/508516%22%20%5Ct%20%22_blank)****[технологии](http://festival.1september.ru/articles/508516%22%20%5Ct%20%22_blank)**

[mir**citaty**.com](http://www.mircitaty.com/)›[**Цитаты** о **здоровье**](http://www.mircitaty.com/o_zdorowje.html)