**Здоровьесберегающий подход в учебно-воспитательном процессе**

**учащихся младшего школьного возраста**

Выдающийся философ ХХ века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет». Наше будущее – наши дети, а состояние их здоровья – надёжный индикатор качества здоровья нации в целом. Имея опыт работы в образовательных учреждениях разных городов РФ, я неоднократно сталкивалась с одной и той же проблемой – это ослабленное здоровье учащихся. Ослабленные дети плохо справляются с учебной нагрузкой, не в полном объёме усваивают учебный материал, у них снижена мотивация и, в конечном итоге, они становятся менее успешны в учебной деятельности. Изучая основные направления Национальной стратегической политики «Наша Новая Школа», знакомясь с новыми Федеральными государственными образовательными стандартами для начальной школы, хорошо зная программные требования и владея методикой преподавания предметов в начальной школе, я пришла к выводу, что для решения задач поставленных Государством перед учителем, необходимо, чтобы ребёнок обладал хорошим психическим и физическим здоровьем.

Что же такое здоровье? В словаре Ожегова С.И. понятие даётся так: « Здоровье – это нормальная правильная деятельность организма, его физическое и психологическое благополучие» [].

В своём уставе Всемирная организация здравоохранения рассматривает понятие здоровье не только как биологическую, но и как социальную категорию. «Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие». [**(ВОЗ)** ]

Иными словами, невозможно понять и определить здоровье в отрыве от конкретной среды, в которой живет человек (природа, домашняя обстановка, духовная атмосфера семейного социума, социальное окружение), от всех сфер и проявлений его жизнедеятельности (учебе, труде, поведении, отдыхе), от его назначения и целей, духовного развития. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека.

Основными целями общеобразовательной школы является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей среды.

С началом активной социализации ребёнок попадает в особую тесную зависимость от окружающей обстановки, поэтому фактор среды, как источник риска нарушения здоровья, очень значим для младшего школьного возраста. На наших детей обрушивается бездна информации и эмоционального перенапряжения и, как следствие этого, происходит снижение зрения и изменения в работе нервной системы, наши дети перегружены учёбой и занятиями после школы, многие ведут малоподвижный образ жизни – развитие гиподинамии, речевые нагрузки приводят к дисгармонии дыхания и работы сердца, мышечные напряжения и спазмы ведут к нарушению осанки [ Сметанкин]. Неблагоприятные психосоциальные факторы, в свою очередь, подразделяются на семейные и связанные с образовательным учреждением: интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребёнка, нерациональная организация учебной деятельности, недостаточное использование возможностей физического воспитания в целях охраны и укрепления здоровья и школьные стрессы.

Я изучила группы факторов, влияющих на здоровье и успешность

обучения школьников. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Некоторые группы факторов, влияющих на здоровье школьников.

Здоровье

школьника

Успешность

обучения

Управляемые

факторы

Неуправляемые факторы

|  |  |
| --- | --- |
| * Экология * Традиции здорового образа жизни в семье * Качественная своевременная медицинская помощь | * Здоровьесохраняющий подход к обучению * Культурно – оздоровительные   мероприятия |

## Свою работу по сохранению здоровья учащихся я начала с изучения индивидуальных медицинских карт. Проанализировав особенности развития и здоровья детей, я сделала следующие выводы, что дети, придя в первый класс, имели существенные отклонения в здоровье. Психологом школы было проведено диагностическое исследование психологического климата в классе и уровня тревожности учащихся.

На основании полученных данных, мною была спланирована целенаправленная работа по уменьшению воздействия школьных стрессов на ученика, собраны и систематизированы методики по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Так как основной формой организации учебного процесса является урок, то именно от урока, в большей степени зависит, будет ли обучение здоровьесберегающим, поэтому при построении урока необходимо учитывать гигиенические показатели, характеризующие урок [ СанПин 2.4.2. 1178- 02]. Использование принципа психологической комфортности на уроке позволяет прежде всего снять стрессообразующие факторы учебного процесса. Данный принцип предполагает создание на уроке таких партнёрских взаимоотношений между учеником и учителем, в которых ученик выступает в роли полноправного субъекта образовательного процесса. Принцип комфортности требует опоры на внутренние мотивы, в частности, на мотивацию успешности, постоянного продвижения вперёд. Ребёнок должен обладать правом выбора: формы работы, объёма изучаемого материала, сроков и формы выполнения домашнего задания. Учитывая ведущий тип деятельности и психологические особенности детей при построении учебного процесса, учитель сводит к минимуму стресс, а также предупреждает появление школьных неврозов, детской тревожности и агрессивности. [ из 2100].

Отрицательное влияние на здоровье учащихся оказывает преподавание и обучение в режиме «готового знания». Когда учитель предлагает детям информацию для усвоения, запоминания и дальнейшего воспроизведения на уроке. Такой подход к обучению зафиксирован в традиционной методике: на первом этапе овладения знанием учитель знакомит детей с новым материалом. Учащиеся осваивают этот материал, запоминая его средством многократных повторений и упражнений, и наконец, «возвращают» учителю полученное от него знание так, как они его усвоили, т.е. запомнили. При таком подходе оказывается невостребованным жизненный опыт учащихся, который они приобретают в жизни, наблюдая и общаясь с окружающим миром. При таком обучении для успешных результатов ученику требуется только умение работать по образцу, а учителю - развивать память учащихся. В процессе обучения ребёнок получает «готовое знание», постепенно у него гаснет интерес к учебному труду, снижается уровень самостоятельной активности и тем самым провоцируется «уход в болезнь» [ Мельникова].

Так как я работаю по образовательной системе «Школа 2100», то реализую и решаю задачи направленные на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через универсальную технологию проблемного обучения.

Проблемная ситуация – основной элемент проблемного обучения, с помощью которой пробуждается мысль, познавательная потребность учащихся, активизируется их мышление. Проблемная ситуация рассматривается как состояние умственного затруднения, вызванного объективной неточностью ранее усвоенных знаний и способов умственной или практической деятельности для решения познавательной задачи. [ М]

Ставя перед учащимися проблемную ситуацию, я мотивирую их на совместное «открытие» новых знаний. Тем самым, приучая детей к мыслительной деятельности, рассуждению, поиску новых способов решения поставленной проблемы, обеспечивая тем самым условия для полноценной реализации учащимися своих интеллектуальных и жизненных знаний.

Проблемное обучение влияет на эмоциональный комфорт, самооценку у детей, на уровень их ответственности и самостоятельности, на их познавательную активность, на коммуникативные способности.

Что же касается заданий на дом, то максимальная отработка тренировочных заданий проводится на уроке. Если задавать уроки на дом, только для одной из трёх целей: выравнивание (если учащийся отстал от класса), дифференциация (задания особой сложности для учеников с ярко выраженными математическими способностями), самостоятельная организация деятельности. Фактически постепенно должна стираться граница между классными и домашними заданиями с переходом к непрерывной индивидуальной деятельности учащихся по освоению учебного материала. [Воронцов]

*Приложение 1*. Проект урока русского языка во 2 классе с учётом гигиенических требований.

Огромное значение в ходе образовательного процесса имеет валеологическая работа, организуемая на уроке. Успех валеологического образования достигается за счет системного подхода к решению этой проблемы.

На уроках русского языка и чтения происходит ознакомление детей с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма: правильная осанка, положение книги, тетради. В ходе уроков используются пословицы, поговорки валеологической направленности. Например:

* Голову держи в холоде, а ноги – в тепле.
* В здоровом теле – здоровый дух.

На уроках математики рекомендуется не допускать перегрузок учащихся учебным материалом Задачи детям предлагать валеологического содержания, тем самым ученик будет не только усваивать общий способ выполнения действий, но и обдумывать полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет сознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты его. Учитель должен помочь преобразовать энергию опасения в энергию действия. На этом этапе он знакомит и обсуждает с детьми привычки здорового образа жизни. Таким образом, математическая задача формирует сложное психическое «новообразование» - ответственность за своё здоровье. Например:

* В сутки через лёгкие человека проходит около 10 000л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за 1 неделю, 1 месяц, 1 год?

Уроки естествознания, физического воспитания – одни из основных звеньев в цепочке оздоровления учащихся в школе и являются неотъемлемой частью всего общеобразовательного процесса школы, занимают важное место в подготовке учащихся к жизни и общественному труду.

Правильно технологично построенный урок с учётом гигиенических показателей и санитарных требований, с учётом психологических особенностей учащихся и их физического здоровья - является здоровьесберегающим.

Таким образом, только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Поэтому задача всех педагогов - сохранение и укрепление здоровья школьников, защита ребенка в условиях школьного коллектива, а также пропаганда здорового образа жизни.

Литература

Воронцов А.Б. Практика развивающего обучения по системе Д.Б. Эльконина –В.В. Давыдова.- М., 1998.

Педагогические технологии: учебное пособие для студентов педагогических специальностей/ Под общей редакцией В.С. Кукушкина. – М.: ИКЦ «МарТ»:- Ростов н/Д: издательский центр «МарТ», 2006.

Мельникова Е.Л. Проблемный урок, или Как открывать знания с учениками: Пособие для учителя. – М., 2002.

Неретина Т.Г. Приёмы коррекции поведения детей с различными эмоционально-волевыми нарушениями// «Начальная школа плюс ДО и После» - 2005.- №10.

Орехова Т.Ф. Влияние современного педагогического процесса на здоровье учащихся и учителей // «Начальная школа плюс ДО и После» - 2002.- №10.

Ожегов С.И.

Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья. – СПб.: Питер, 2005.

Журналы «Завуч начальной школы»

2000 пословиц, поговорок, потешек и скороговорок/Сост. Новикова Е.Н., Лебедева А.Э.-М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.