СТАТЬЯ

**«ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»**

**Андюкова Елена Владимировна**

учитель начальных классов

1 квалификационной категории

МОУ-СОШ с. Орловское

Марксовского района

Саратовской области

**Саратов 2015**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты использования

здоровьесберегающих технологий в образовательном

процессе начальной школы 6

* 1. Нормативно-правовое обеспечение здоровья учащихся 6
	2. Становление здоровьесберегающего подхода 9
	3. Существенные характеристики понятия

здоровьесбережения 14

* 1. Основные приоритеты педагогики оздоровления 20
	2. Педагогические условия здоровьесберегающих

технологий в образовательном процессе начальной школы 22

* 1. Основные компоненты «здоровьесберегающего

обучения» 29

Глава 2. Описание педагогического опыта реализации

здоровьесберегающих технологий в начальной школе 31

2.1. Оздоровительные минутки на уроках в начальной школе 33

2.2. Физкультурно-познавательный компонент на уроках

русского языка 38

2.3. Уроки математики с позиции здоровьясбережения 41

2.4. Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих

технологий 49

2.5.Мониторинг по сохранению и укреплению здоровья

учащихся МОУ-СОШ с. Орловское

Заключение 57 стр.

Список литературы 61 стр.

**ВВЕДЕНИЕ**

Самое ценное у человека – это жизни, а самое ценное в жизни – это здоровье.

Не случайно, в соответствии с ФГОС НОО, одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

Школа должна создать условия, позволяющие за период обучения в школе, сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, сформировать желание использовать эти знания в повседневной жизни.

Однако сегодня психологи и медики отмечают существенное ухудшение состояния здоровья детей, что часто связывают с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

 В каждом образовательном учреждении разрабатывается программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. В рамках данной программы в совместной деятельности учителя и учеников будут сформированы:

* представления о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* представления с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* умения выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* умения делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья считают здоровьесберегающие технологии. Особенности их реализации рассматриваются в исследованиях Г.Л. Апанасенко, М.В. Антроповой, В.Ф. Базарного, Н.В. Смирнова и других.

 ***Цель работы***: обосновать формы и методы работы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

***Задачи исследования***:

- описать педагогический опыт по реализации здоровьесберегающих технологий в МОУ СОШ с. Орловское Марксовского района, Саратовской области;

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

- рассмотреть понятие «здоровьесберегающие технологии» и определить влияние их на успешность в обучении;

***Объектом*** **исследования** является образовательный процесс в начальной школе.

***Предметом*** **исследования:** здоровьесберегающие технологии, как средство укрепления здоровья школьников.

***Гипотеза* исследования.** Если в образовательном процессе начальной школы будут созданы следующие педагогические условия:

- построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с учетом вопросов здоровьесбережения младших школьников.

- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

- тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся, то это будет способствовать эффективности реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс **методов психолого-педагогического исследования**:

1. Теоретические методы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы;

2. Эмпирические методы: анкетирование (младших школьников и родителей), наблюдение, беседа с учителями начальных классов, анализ документации, продуктов деятельности детей.

**ГЛАВА 1.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

В данной главе представлен анализ исследуемого предмета с позиций современных подходов, подтверждающий важность исследуемого вопроса; показан обзор нормативно-правовой базы обеспечения здоровья учащихся в РФ; представлен экскурс становления здоровьесберегающего подхода; проведён анализ событий российского образования в XX веке по решению проблемы сохранения здоровья детей; рассмотрено содержание основных понятий нашего исследования; даны существенные характеристики понятия здоровьесбережения.

* 1. **Нормативно-правовое обеспечение здоровья учащихся**

Доминантным термином исследования является понятие «технологии здоровьесберегающего обучения». Прежде чем приступить к рассмотрению этого понятия, считаю необходимым остановиться на вопросе законодательной нормативно-правовой базы обеспечения здоровья учащихся в РФ.

#### ****Международные правовые акты****

* [«Всеобщая декларация прав человека»](http://www.oskoluno.ru/documents/deklaraciya_prav.doc) (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948);
* [«Декларация прав ребенка»](http://www.oskoluno.ru/documents/deklaraciya_prav_rebenka.doc) (принята ООН 20.11.1959 года);
* [«Конвенция о правах ребенка»](http://www.oskoluno.ru/documents/konvenciya_prav_rebenka.doc) (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

#### ****Федеральные правовые акты****

* Указ Президента РФ от 01.06.2012г. №761 ["О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы"](http://www.oskoluno.ru/documents/ukaz-prezidenta-rf-761_01-06-2012.doc)
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 "[Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13](http://www.oskoluno.ru/documents/sanpin2.4.1.3049-13_15.05.2010_26.doc) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций"
* Приказ Минобрнауки РФ от 20 сентября 2013г. №1082 ["ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ О ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМИССИИ"](http://www.oskoluno.ru/documents/pr-minobr-1082_20-09-2013.doc)
* «[Конституция Российской Федерации](http://www.oskoluno.ru/documents/konstituciya_rf.doc)» (принята всенародным голосованием 12.12.1993)
* «[Семейный кодекс Российской Федерации](http://www.oskoluno.ru/documents/semeinii_kodeks.doc)» от 29.12.1995 №223-ФЗ (ред. от 12.11.2012)
* [Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 03.12.2011)](http://www.oskoluno.ru/documents/zakon_o_garantiyah_prav_rebenka.doc)
* Постановление Правительства РФ от 31.07.1998 №867 [«Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»](http://www.oskoluno.ru/documents/pologenie_ob_uchregdenii_dlua_detei_nugd_v_pomoshi.doc) (ред. от 10.03.2009)»
* Закон РФ 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ ["Об образовании в Российской Федерации"](http://www.oskoluno.ru/documents/fz-273-fz_29-12-2012.doc). Хочется подробно остановиться на Статье 51.
1. Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций согласованных с органами здравоохранения.

1. Для детей, нуждающихся в длительном лечении, организуются оздоровительные образовательные учреждения, в том числе санаторного типа. Учебные занятия для таких детей могут проводиться образовательными учреждениями на дому или в лечебных учреждениях.
2. Педагогические работники образовательных учреждений обязаны проходить периодические бесплатные медицинские обследования, которые проводятся за счет средств учредителя.
3. Медицинское обслуживание обучающихся, воспитанников образовательного учреждения обеспечивают органы здравоохранения. Образовательное учреждение обязано предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.
4. Расписание занятий в образовательном учреждении должно предусматривать перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся, воспитанников. Организация питания в образовательном учреждении возлагается органами местного самоуправления на образовательные учреждения и организации общественного питания. В образовательном учреждении должно быть предусмотрено помещение для питания обучающихся, воспитанников.
5. Инфляционный рост расходов на питание и охрану здоровья

обучающихся, воспитанников полностью компенсируется государством.

1. Ответственность за создание необходимых условий для учебы,

труда и отдыха обучающихся, воспитанников образовательных учреждений несут должностные лица образовательных учреждений в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом данного образовательного учреждения.

Одним из основных документов, определяющих содержание школьного образования, выступает государственный образовательный стандарт (ФГОС).Задача здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьеформирования.

Согласно указанным нормативным документам, на образование возлагается государственная задача сохранения психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Министерство образования РФ сочло необходимым объявить одним из приоритетных направлений деятельности организацию и обеспечение в учреждениях системы образования комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся. В их число вошли: внедрение образовательных программ обучения здоровью, здоровьесберегающих педагогических технологий, диагностики психофизического состояния детей, проведение реабилитационных оздоровительных мероприятий.

**Таким образом, в России к настоящему времени создана законодательная и нормативно-правовая база, позволяющая в достаточной мере обеспечить охрану здоровья учащихся.**

* 1. **Становление здоровьесберегающего подхода**

Проблема сохранения здоровья стала актуальной еще в древности. Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V – II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность, как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX – начале ХХ века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

Такой подход развивается современными отечественными и зарубежными педагогами и психологами (Ю.П. Азаров, Ш.А. Амонашвили, Ю.К. Бабанский, В.А. Сухомлинский, А. Маслоу, М. Монтессори, К. Роджерс, Б. Спок, Р. Штайнер и др.). В психолого-педагогических исследованиях установлено, что процесс личностного становления не сводится к развитию отдельных качеств ребенка (интеллектуальных, физических и др.). Здесь задействованы другие, более тонкие механизмы, обеспечивающие целостность развития личности ребенка на основе особой организации образовательной среды (В.С. Ильин).

В истории российской школы не раз предпринимались попытки изменить содержание и программы образования, методы и подходы к обучению, связанные с устранением перегрузки школьников. Наиболее значимые события представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Значимые события в истории российской школы связанные с устранением перегрузок школьников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **События** | **Результат** |
| 1904 г.  | Съезд врачей обратил особое внимание «на заботу об охране здоровья подрастающего поколения …»  | Был предложен ряд мероприятий «в целях устранения» вредных влияний со стороны школы на здоровье и физическое развитие учащихся.  |
| 1905 г.  | В Министерстве народного просвещения была организована врачебно-санитарная часть учебных заведений.  | Первая инструкция, определяющая условия обучения, оборудование учебных заведений. «Инструкция и наставления по врачебно-санитарной части учебных заведений».  |
| 20-е гг.  | Первые исследования работоспособности (В.А. Правдолюбов, 1926) и умственной утомляемости учащихся (А.П. Нечаев, 1926).  | В.А. Правдолюбов обратил внимание на детей ослабленных, с низкой работоспособностью, доказал, что для этих детей созданные школьные требования непомерны.  |
| 1932 г.  | Государственными службами (Наркомздравом и Наркомпросом РСФСР) ведётся разработка новых документов. Впервые законодательно решалась проблема учебной и внеучебной нагрузки, определялись условия сохранения физического и психического здоровья детей | Разработан режим дня школьников, предложены примерные нормы продолжительности приготовления домашних заданий  |
| 1933 г. | Правительство России впервые выделило ответственность педагогов за здоровье детей и их гигиеническое воспитание, как одну из приоритетных задач школы.  | Эти решения легли в основу исследований по анализу учебной нагрузки, разработке гигиенических требований к учебному оборудованию, организации учебного процесса.  |
| 30-е гг.  | Обращено внимание к проблеме сохранения психического здоровья школьников. Группа НИИ санитарии и гигиены детства и подростков под руководством С.Я. Рабинович проводила эксперимент.  | Были сделаны выводы: - о необходимости повышения уровня компетентности педагогов в вопросах индивидуального подхода к ребёнку, воспитания интереса к предмету, учёта возрастных особенностей детей, динамики работоспособности детей при составлении расписания занятий.  |
| 1935 г.  | Правительство СССР обратило внимание на учебную нагрузку школьников.  | Определены продолжительность учебных занятий в школе в течение учебного дня и недели.  |
| 1937 г.  | Функции школьного врача передаются участковому педиатру.  | Школа теряет специалистов, только начавших совместную работу с педагогами по охране здоровья школьников.  |
| Нач. 50-х гг.  | Важный этап в решении проблемы сохранения здоровья учащихся, к организации здоровьесберегающего учебного процесса - впервые проведено комплексное исследование учебной нагрузки, которое показало, что в те годы учебная неделя школьников 3 класса составляла 29-30 часов. Дневная нагрузка учеников 3 класса составляла 7-9 часов.  | Результаты этого исследования стали основанием для разработки рекомендаций по сокращению учебных программ, по изменению учебников, согласованию объёма домашних заданий. Были физиологически разработаны и обоснованы нормативы учебной нагрузки. Для учащихся 1-3 классов они составляли 24 часа + 1-1,5 часа домашних заданий.  |
| 1966 г.  | Вводятся новые учебные программы.  | Программа начальной школы стала сложнее, а период обучения сократился на целый год.  |
| Конец 60-х гг. | Начинается экспериментальная проверка возможности обучения 6-летних детей в школе. | Были предложены специальные варианты организации учебного процесса для 6-летних детей. |
| Начало 70-х гг.  | В Институте возрастной физиологии РАО ведётся семилетнее исследование по изучению функционального состояния ребёнка в школе. Физиологи доказали, что интенсификация учебного процесса ведёт к срыву адаптации, к «школьным неврозам».  | Выявлены основные закономерности адаптации, определены наиболее сложные этапы обучения в течение учебного года, разработаны практические рекомендации для педагогов, направленные на снижение учебной нагрузки в начальной школе, которые не были приняты педагогами во внимание.  |
| 1977 г.  | Правительство СССР принимает решение об усовершенствовании программ, направленных на нормализацию учебной нагрузки.  | Новые учебные программы не позволили снять перегрузку.  |
| 1984 г.  | Реформа общеобразовательной школы.  | Реформа ставила задачу нормализацию учебной нагрузки, не была до конца реализована и не решила поставленных задач.  |
| Нач. 90-х гг.  | Новый этап жизни школы, характерной особенностью которого является появление вариативности.  | Был сделан вывод, что многие учебники, пособия, методики и технологии не соответствуют возрастным возможностям школьников, что интенсивное обучение 6-летних детей по трёхлетней программе для них непосильно, что изменение школы должно быть системным.  |
| Сер. 90-х гг.  | Письмо Министерства общего и профессионального образования РФ от 22.02.99 №220/11-12 «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы».  | Документ направлен на регламентацию максимального объёма учебной нагрузки обучающихся.  |

Появление вариативности в начале 90-х годов, носившее первоначально массовый, стихийный характер, вызванный десятилетиями жёсткой регламентации всей жизни школы, привело к ещё большей перегруженности образовательных программ, к ухудшению состояния здоровья школьников, а существовавшее ложное представление о том, что новое знание просто надстраивается над старым, лишь усугубляло положение.

Часто содержание учебных заданий адресовано только левому полушарию головного мозга, что способствует, по мнению К.Н. Смирнова, к концу учебного дня переутомлению, а в последствии приводит к определенной деформации личности. Недостаточно содержится заданий поискового характера.

 Л.С. Высотский (Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика, 1991.) считал, что творческий характер образовательного процесса, крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс, служит реализацией поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его потенциал, способствует достижению цели работы школы — развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

**Таким образом, в конце 90-х годов возникли предпосылки для разработки концепции здоровьесберегающей школы, реализующей комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья школьников, определены основные направления здоровьесберегающей деятельности школы, включающие не только наблюдения за состоянием здоровья детей, но и здоровьесберегающую организацию образовательного процесса, в связи с чем появилась потребность в развитии нового направления в образовании - здоровьесберегающей педагогики, предполагающей готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья учащихся.**

* 1. **Существенные характеристики понятия здоровьесбережения**

В отечественной литературе существуют различные концепции здоровья (Б.Г. Ананьев, В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, Т.В. Карасёва, В.В. Колбанов, В.Т. Кудрявцев, В.П. Петленко, В.Ф. Сержантов, Е.А. Спирин, А.И. Субетто, Л.Г. Татарникова и др.) Существует более 300 определений здоровья, но одним из самых популярных, где здоровье понимается наиболее обще и ёмко, является определение Всемирной организации здравоохранения. В нём здоровье определено как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исходя из понимания здоровья как единого целого, в котором физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье соединены теснейшими взаимосвязями, приходится констатировать тот факт, что зачастую придерживаются именно последней части этого определения, что на мой взгляд, не является правильной точкой зрения.

Анализ определений здоровья показывает, что чаще всего встречается шесть его признаков:

• отсутствие болезней;

• нормальное функционирование организма;

• гармонизация организма и окружающей среды;

• способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций;

• полное физическое, психическое и социальное благополучие;

• адаптация человека к усложняющейся и меняющейся окружающей среде.

**Таким образом, педагогика рассматривает здоровье как длительный процесс по формированию у ребёнка здоровых установок в ходе его развития и воспитания. Анализ различных определений здоровья позволил сделать вывод о том, что здоровье является одним из основных условий, определяющих полноценное развитие ребёнка, и может утрачиваться в процессе образования и воспитания, что за последние десятилетия медицинская и биологическая наука накопила большой материал по оценке влияния обучения на здоровье детей (М.В. Антропова, М.М. Безруких, В.Ф. Базарный, А.Ф. Виноградов, С.М. Громбах, С.П. Ефимов, Ю.Ф. Змановкий, М.Т. Матюшонок, Г.П. Сердюковская, А.Г. Сухарев, А.Г. Хрипкова и др.), требующей не столько медицинского, сколько педагогического осмысления.**

Цель современной школы, считает Т. Григорьева — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. 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.

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика. Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время понятие "здоровьесберегающих технологий" объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности).

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии - это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов».

В качестве основных принципов здоровьесберегающей педагогики

Н. К. Смирнов выделяет:

1. Принцип ненанесения вреда здоровью обучающихся;

2. Принцип триединого представления о здоровье, как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья;

3. Принцип непрерывности и преемственности предполагает систематическую здоровьесберегающую работу;

4. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимся выражается в его заинтересованности в процессе обучения;

5. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;

6. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий;

7. Приоритет позитивных воздействий над негативными (запретами, порицаниями);

8. Приоритет активных методов обучения и др.

Реализация этих принципов предполагает специально организованное в школе здоровьесберегающее образовательное пространство (среду), при котором исключаются вредные для здоровья учащихся воздействия в ходе образовательного процесса.

Под здоровьесберегающей средойвслед за В.И. Усаковым в обобщённом виде понимается комплекс санитарно-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие. Для создания здоровьесберегающего пространства в школе необходимо выполнение ряда условий: понимание всеми участниками образовательного процесса необходимости укрепления здоровья учащихся; создание благоприятной атмосферы; обеспечение необходимого уровня грамотности всех субъектов образовательного процесса по вопросам здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая технология**,**по мнению российского педагога В.Д. Сонькина, - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологиейО.В.Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Доктор биологических наук, профессор Е.Н. Дзятковская дает такое определение "здоровьесбберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья"

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления: рассказ, беседа, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, упражнения, наглядность, практический метод, познавательная игра, обучающий контроль, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

* аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни.
* гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
* здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха
* эмоционально-волевой, включает в себя проявление психологических механизмов, эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни;
* экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее функциональной составляющей.

В связи с этим можно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

* Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

**Таким образом, эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников в различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии.**

**Следовательно, стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровья.**

* 1. **Основные приоритеты педагогики оздоровления**

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментовке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье);

- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);

- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
2. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.

3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

**I.5. Педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы**

В практике российского образования существует целый ряд подходов к организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в классе.

Первый вариант управления процессом сохранения здоровья в классе осуществляется через здоровьесберегающую направленность учебно-воспитательного процесса в школе. Здоровьесберегающая концепция школы затрагивает класс как одну из составляющих школьной системы. Общая здоровьесберегающая направленность школьной концепции отражается на работе класса, проявляясь в создании психологически комфортной атмосферы, обеспечении развития личности согласно индивидуальности, рациональном с точки зрения сохранения здоровья ученика режиме школы, организации образовательного процесса на основе творчества. В рамках данного способа описаны условия обеспечения психологического комфорта в школе:

* атмосфера дружелюбия;
* возможность самореализации личности через организацию разнообразной деятельности;
* возможность учиться и развиваться соответственно своим психофизиологическим особенностям и интересам;
* атмосфера творчества и красоты, являющаяся одним из условий сохранения здоровья и развития активной созидательной личности.

Определено содержание медико-профилактической работы, которое предполагает создание для учащихся условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, мониторинг состояния здоровья учащихся и профилактическую деятельность, включающую в себя витаминизацию, профилактику воспалительных заболеваний горла, профилактику и коррекцию понижения остроты зрения, профилактику и коррекцию нарушений осанки. Однако среди описанных условий нет четкой констатации организационно-педагогических, кроме того, часто происходит смешение условий здоровьесбережения в школе и в классе, что приводит к обобщенности способов достижения цели.

Второй подход к осуществлению здоровьесберегающей деятельности– создание в школе здоровьесберегающей службы и выполнение ею деятельности по диагностике, профилактике, коррекции и консультации. Этой службой осуществляется мониторинг состояния здоровья детей, пришедших в школу, коррекция и профилактика физического состояния ребенка во время его обучения. Однако не выполняются воспитательные и обучающие задачи оздоровления.

Идея создания здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в классе может исходить от учителя / классного воспитателя (третий подход). На основе грамотного, с точки зрения здоровьесбережения, стиля деятельности учителя начальной школы, разработана модель деятельности педагога, которая обозначает все основные уровни, необходимые для развития здоровой личности (уровень телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации личности, экзистенциальных переживаний и уровень самоактуализации) и задает направления, по которым происходит дальнейшее развитие. Данный способ, представляет интеграцию воспитательного, обучающего и здоровьесберегающего аспектов деятельности педагога.

Кроме того, в описываемой системе присутствует обеспечение полноценным питанием учащихся, соответствующее оформление классных комнат и школы в целом, создание возможностей для соблюдения правил гигиены. При данном подходе акцент делается на физические упражнения как на наиболее эффективный способ оздоровления. Представлен комплекс оздоровительных физкультурных мероприятий, применяемых в ходе учебного процесса и в ходе внеклассной и внеурочной работы.

Таким образом, в опыте организации процесса здоровьесбережения в классе можно выделить два наиболее существенных аспекта.

Во-первых, наблюдается тенденция принятия целей здоровьесбережения наравне с образовательными, воспитательными и развивающими целями учебно-воспитательного процесса. Это проявляется в общей идеологической направленности школьных концепций, принятии комплексных программ, направленных на оздоровление: «Здоровье» и др.

Во-вторых, в педагогической практике организация процесса здоровьесбережения в школе ведется в направлении создания психологического комфорта, обеспечения рационального с точки зрения сохранения здоровья ученика, режима работы школы. Однако при реализации данных условий наблюдается смещение деятельности с управления процессом оздоровления в школе, на организацию этого процесса в классе при отсутствии определенных организационно-педагогических условий данного процесса именно на уровне класса. Это приводит к упущению таких моментов, как работа с родителями, единство образовательного, воспитательного и здоровьесберегающего аспектов учебно-воспитательного процесса или, наоборот, замене условий, отражающих специфику управления на уровне школы, более частными моментами на уровне класса.

Моделирование педагогической деятельности по здоровьесбережению в образовательном процессе может осуществляться при следующих условиях:

1. Создание ситуации, в которой классный коллектив окажется перед необходимостью решать противоречия: а) между имеющимся недостаточным уровнем здоровья у педагогов и учащихся и задачей его улучшения (или сохранения) в педагогическом процессе; б) между необходимостью сделать педагогический процесс здоровьесберегающим и отсутствием достаточных знаний и средств;

2. Разработка организационно-методического обеспечения здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе;

3. Ообъединение субъектов учебно-воспитательного процесса в классе, ответственных за организацию процесса здоровьесбережения;

4. Просветительская и исследовательская работа, повышение компетенции учителя в области здоровьесбережения;

5. Создание мониторинга «Изменение здоровья и мировоззрения ученика и родителей».

В целом же организационно-педагогическая деятельность по здоровьесбережению в классе может оказаться достаточно эффективной, если будет соблюдаться ряд условий:

* Создание специальной ситуации в классе будет основано на здоровьесберегающей мотивации участников процесса здоровьесбережения.
* Разработка организационно-методического обеспечения будет проводиться с учетом внешнесредовых и внутрисредовых условий и возможностей каждого элемента педагогической системы в сохранении здоровья.
* Осуществляться координации здоровьесберегающей деятельности валеолога, психолога, родителей, классного руководителя и других учителей в классе.
* Просветительская работа среди участников здоровьесберегающего процесса, направленная на определение аспектов здоровьесбережения, отсутствующих в опыте членов команды.
* Проведение мониторингов изменения здоровья ученика, мировоззрения родителей с помощь анкетирования, наблюдения, психологических и физиологических обследований.

Этапы выполнения условий реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

**1 этап – создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:**

* Соблюдение теплового режима;
* Поддержание в помещениях школы чистоты;
* Соблюдение нормативов освещенности в классах;
* Соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;
* Организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;
* Осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся;

**2 этап - условия для здоровья на уроках:**

* Санитарно-гигиенические условия (в дополнение к вышеизложенным) и условия, учитывающие физиологию человека:
* Формирование правильной осанки;
* Правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;
* Физкультминутки ;
* Использование мебели, соответствующей росту обучающихся;
* Морально–психологические:
* Деловая, деятельная атмосфера;
* Уверенность в успехе;
* Доброжелательность;
* Раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

**3 этап - формирование социально-психологического климата в классе, отвечающего следующим требованиям:**

* Перспективность, оптимистичность;
* Жизнерадостность;
* Уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;
* Защищенность обучающихся;
* Дух сотрудничества;
* Построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

**4 этап - изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:**

* Увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
* Нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;
* Активное включение и использование идеи состязательности свойственной детям школьного возраста;
* Мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры,
* Увеличение доли времени на улучшение осанки.

**5 этап - во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях.**

Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

* Проведение два раза в год «Дня здоровья» - спортивного праздника как комплекса эстафет, соревнований и туризма;
* Организация различных внутриклассных соревнований, веселых стартов, спортивных встреч родителей и первоклассников;
* Культивировать в классе массовость, активность в школьных вечерах, танцах, рассматривая танцы как важное дополнительное средство расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;
* Использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);
* Формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.

**6 этап - программа здоровья учителя, которая включает в себя:**

* Творческую активность;
* Поддержание благоприятного морально-психологического климата;
* Организацию здорового досуга;
* Занятия физической культуры и спортом;
* Апробирование приемов и средств оздоровления организма.

**7 этап - пропаганда здорового образа жизни:**

* Формирование физиологии здоровья;
* Обучение способам оздоровления организма;
* Раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

**8 этап - установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:**

* Проведение медосмотров врачами комплектующего центра;
* Профилактика инфекционных заболеваний;
* Организация медицинского ликбеза через классные часы, встречи с медицинскими работниками;
* Обучение участников образовательного процесса оказанию первой медицинской помощи.

**9 этап - работа с родителями:**

* Проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;
* Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;
* Включение родителей в воспитательный процесс;
* Привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья (сочинения, классные часы, конкурсы и т.д.).

Создание комплекса педагогических условий здоровьесбережения позволит преодолеть действие негативных факторов, характерных для школы, гиподинамии, стресса и др., будет способствовать осознанию учащимся и педагогом здоровья как личной, общественной и государственной ценности, здоровьесбережения как системы, процесса, результата целенаправленной деятельности.

**Таким образом, проанализировав подходы к организации здоровьесберегающего процесса и этапы реализации здоровьесберегающих технологий, мы выделили необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей.**

**1.6. Основные компоненты «здоровьесберегающего обучения»**

Основные компоненты «здоровьесберегающего обучения» таковы:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2. Игровые оздоровительные технологии.

3. Веселые физминутки на уроках в начальной школе.

4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

5. Дыхательная гимнастика.

6. Игровой массаж.

7. Формирование навыков здорового образа жизни.

8. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

9. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

**ГЛАВА 2**

**ОПИСАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, 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 %, с нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8 %. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые стабильно учатся на 4 и 5, проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно еще добавить и уроки в школе. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем, но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминание учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость?

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого учителя .

С 2002 года я начала осваивать здоровьесберегающие технологии. Изучила методическое пособие Обуховой Л.А. ,Лемяскиной Н.А "Тридцать уроков здоровья для первоклассников", познакомилась с методом - образовательная кинестетика (кинезиология). Для решения поставленных задач определила содержательные линии своей деятельности:

* Осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению учащихся, в основе которого лежит учет здоровья, уровня учебной работа способности детей, уровня учебных возможностей;
* Продумывание межпредметных логических связей учебного материала с здоровьесберегающими факторами;
* Соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил, касающихся охраны здоровья и сохранения работоспособности в течение урока;
* Организация двигательной активности детей, борьбы с гиподинамией;
* Умение устанавливать благоприятный психологический микроклимат в работе с детьми;
* Создание комфортных условий для саморазвития ребенка, сохранения здоровья.

**2.1. Оздоровительные минутки на уроках в начальной школе**

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Ученые утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удается, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса использованием последних достижений передовой педагогической практике с учетом вопросов здоровьесбережения.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:

* физкультминутки;
* пальчиковая гимнастика;
* дыхательная гимнастика;
* психогимнастика;
* гимнастика для глаз;
* тренинги;
* подвижные дидактические игры;
* динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

**Физкультурные минутки** – кратковременные перерывы на занятиях(1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Ученые считают, что продолжительность активного внимания составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37 %, а качество ее – на 50 %.

 При этом около 50 % учащихся начинают отвлекаться от работы. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. Как показано в таблице 2, в состав физкультминуток можно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, упражнения для ног.

*Таблица 2*

**Схема проведения физкультминуток**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Классы** | **Количество и время проведения на уроке** | **Продолжительность** | **Содержание** |
| 1 класс  | Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)  | Не менее 1,5- 2 минуты каждая  | 1физкультминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища.2 физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища, мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз.  |
| 2-4 классы  | Одна (на 20-25 минуте)  | Не менее 3 минут  | 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища, мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз. |

Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т. д.

**Динамические паузы** (адаптационный период в первом классе) – организационная форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической паузы – 35 минут.

1. Подготовка организма к длительной деятельности. Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Длительность 6-8 минут.

2. Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность – 22-25 минут.

3. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность – 4-6 минут.

**Дыхательная гимнастика.** Чаще всего не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

**Гимнастика для глаз**. По данным ученых 70-80 % всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее. Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей – близорукость. По мере перехода из класса в класс, число близоруких растет, а степень близорукости увеличивается. Для профилактики близорукости, включаю в свои уроки специальные упражнения для глаз.

**Психофизическая тренировка** является разновидностью **психотерапии** и **аутотренинга.** Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления, отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха. Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. Такие минутки расслабления использую на уроках с высоким физическим напряжением и эмоциональным всплеском.

**Пальчиковая гимнастика** – это доступный каждому ребёнку вид творчества, повышающий уровень успеваемости, а, следовательно, и успешности, позволяющий раскрыть свою творческую индивидуальности, обогатить словарный запас. О взаимосвязи движений пальцев и кистей рук и мозговой деятельности человека и большом стимулирующем значение функции руки известно очень давно. Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие, и освоение навыка письма находятся в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и письмо, и речь. Главная цель пальчиковой гимнастики – стимулирование мозговой деятельности ребёнка посредством развития мелкой моторики рук, и подготовка руки к письму.

**Дыхательная гимнастика** очень важна для учеников начальных классов. Этот вид занятий позволяет насыщать клетки организма кислородом. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. Если ребенок научится дышать правильно, то он без труда сможет собой управлять. Уметь правильно дышать — это значит улучшить работу сердца, пищеварительного тракта, мозгового кровообращения, успокоить нервы. При медленном выдыхании воздуха, ребенок расслабляется, успокаивается. Особенно полезны занятия дыхательной гимнастикой детям, которые имеют слабый иммунитет, хронический бронхит, астму и также особенность часто простужаться. Такая гимнастика необходима как реабилитация для тех, кто переболел пневмонией. Дыхательная гимнастика на уроках в начальной школе позволяет быстро возбуждать кору головного мозга, вследствие чего улучшается активность на уроках. На своих уроках использую дыхательную гимнастику по методике Л. Н. Стрельниковой. Эта гимнастика основана на получении массажного эффекта при помощи струи воздуха, получаемой при применении короткого и активного вдоха.

**2.2. Физкультурно-познавательный компонент на уроках**

**русского языка**

Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка может быть выражен в виде уроков или минуток Здоровья. Цель Уроков Здоровья - обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своём здоровье, предупредить вредные привычки, способствовать стремлению учащихся к здоровому образу жизни. В процессе апробирования некоторых из предложенных заданий я пришла к выводу, что такие уроки повышают интерес к предмету, помогают преподавателю установить доверительные отношения с учащимися, максимально использовать индивидуальные особенности и способности детей для повышения результативности их обучения. Предложенные задания могут использоваться в процессе уроков разных видов, а также на любых их этапах. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, пословицы и скороговорки по пропаганде здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом, используя всё богатство народной мудрости: *“Здоровье не купишь”, “Болен – лечись, а здоров – берегись”, “Зрение дороже денег, острее сабли”, “ Чистота – залог здоровья”, “Пешком ходить - долго жить”, “Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься”, “Систематически заниматься спортом - значит заботиться о своём здоровье”, “Воздух, солнце и вода – три кита здоровья”. “Здоров на еду, да хил на работу”, “Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест”, “После обеда полежи, после ужина походи”, “Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды”, “По яблоку в день – и доктор не нужен”, “Ешь просто - доживёшь лет до ста”, “Хороший смех оздоравливает душу”, “Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём”, “Улыбка – лучшая таблетка”.* Этот материал можно использовать для разнообразных видов работы: пунктуационный разбор, синтаксический разбор, орфографический анализ, работа со словосочетаниями. Можно использовать как тему для мини-сообщений или сочинений.

Для словарной работы, можно предложить учащимся записать меню, исправив в нём ошибки. *Щи из свежей копусты. Пильмени. Кортошка тушёная. Яишница с калбасой.Пирожное бисквитное. Кесель клюквенный. Кампот яблочный.*

При изучении темы «Имена прилагательные», предлагаю выбрать имена прилагательные, для характеристики здорового человека и подобрать синонимы и антонимы *(медленный -…, крепкий -…, сутулый -…, сильный -…, бледный -…, ловкий -…, румяный -…, неуклюжий -…, стойкий -…, подтянутый -…, быстрый -…)*

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Разбор слова по составу.
*Пясть - пястные кости - запястье. Перст – персты – перстень - перстенёк.
Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши. Пальцы – пяльцы – пялить глаза. Ухо – подушка – заушница – заушная область.*

По теме «Приставки», учащиеся определяют значение приставок *по -, раз -, про -, за* — в словах - *бег, побег, разбег, забег*, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст:  *На уроке физкультуры учитель предложил … на короткую дистанцию. Сережа взял хороший … со старта.* В ходе работы ведется беседа о качествах бегуна, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы учащиеся по желанию пишут сочинения о своих спортивных секциях, кружках.

Во время проверочных и самостоятельных работ по теме «Правописание слов с парными согласными», предлагается учащимся образовать словосочетания со словами *спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, зуб, нос, щетка, душ, рот, холод, мороз, шапка, грипп, прорубь, лед*и записать предложения.

Работая над словами с двойными согласными, вывешивается на доске текст. *Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада*. После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными. Учитель организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что дает человеку занятие спортом? Учащимся предлагается образовать родственные слова, найти удвоенные согласные, подчеркнуть их, разобрать слова по составу. В конце урока учащиеся выполняют задание: пишут заметку в детскую спортивную газету о дворовой хоккейной команде по предлагаемому плану:

1. *Как называется хоккейная команда?*

*2. С кем команда играла в хоккей?*

*3. Каких добивалась успехов и в результате чего?*

*4. За какую команду болели?*

*5.Чем интересна эта команда*?

На протяжении всего учебного года знакомлю учащихся с разными видами спорта через введение лексических единиц, текстов со спортивной тематикой.

Так, на одном из уроков учащимся предлагается прочитать записанное на доске слово *теннис* и сказать, какие ассоциации оно вызывает. Затем провожу беседу по вопросам: кто из вас играл в теннис? Какие полезные качества развивает этот вид спорта? Каких известных теннисистов вы знаете? Затем прошу учащихся образовать словосочетания со словами теннис, корт, кепка, снаряжение и определить, как образовались прилагательные, сравнить прилагательные и сделать вывод. Учащиеся составляют и записывают предложение с одним из словосочетаний.

Физминутка.

Определить часть речи названного слова. Если это существительное – хлопаем, если глагол – топаем. *Вакцина, бежать, насморк, забыться, микстура, прививка, вырасти, гигиена, закаляться, ангина, витамины, беречь, чувствовать, нездоровиться , болезнь.*

Соответствующие материалы подбираются и другим программным темам по русскому языку и развитию речи. И, усваивая их, учащиеся параллельно узнают о режиме дня, правилах поведения дома на улице, водных процедурах, плавании, закаливании и свое отношение к этим проблемам выражают в кратких сочинениях.

* 1. **Уроки математики с позиции здоровьясбережения**

Особенностью *целей обучения* математике в методической системе здоровьесберегающего обучения, является наличие в системе целей наряду с обучающими, развивающими и воспитательными целей здоровьесбережения и социализации. Цели здоровьесбережения ориентируют весь учебный процесс на обязательное выполнение требования: никакие обучающие, развивающие и воспитательные цели не должны достигаться ценой здоровья, а также должны реализовываться через другие компоненты методической системы здоровьесберегающего обучения математике.

Основные *требования к содержанию обучения* учащихся математике с позиций здоровьесбережения школьников:

а)  разнообразие форм представления содержания, обеспечивающих возможность использования различных каналов восприятия и различных способов переработки и фиксации информации;

б) включение в содержание сведений методологического характера. *Содержание обучения* математике должно включать не только знания о математических понятиях, утверждениях, правилах – о числе, отношениях и их свойствах, величинах, задачах и т.п., но и рассматривать метазнания (знания о математике, об особенностях математических объектов); смыслы математических понятий и способов действий; язык представления математического знания, форму его выражения.

в) возможность варьировать объем содержания обучения в соответствии с возможностями и способностями учащихся, исключая информационную перегрузку и «недогрузку».

Важна правильная организация учебной деятельности, а именно: математика - один из наиболее трудных предметов в школе, требующий от учеников концентрации внимания и напряжения сил  в течение всего урока. Чтобы *организация уроков математики* выполняла условия здоровьесберегающего обучения, она должна обеспечивать:

1) Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании (для чего желательно в начале учебного года продумать введение здоровьесберегающего компонента в УВП).

Понимая, что основным средством обучения является учебник, чтобы он  мог быть использован эффективно и без ущерба здоровью, полезно проанализировать содержание и оформление учебника математики для того, чтобы построить работу с упражнениями, заданиями учебника, обеспечивающую сохранение здоровья учащихся. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

Например:

Задача.

*При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого? Куда деваются эти кости? Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?*

Задача.

 *Обычное потребление кислорода мышцами человека равно 300 куб.см. в минуту. При занятии спортом оно возрастает в 3 раза. Каково потребление мышцами кислорода при занятии спортом за 1 час? За 30 минут?*

Задача*.*

*В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Сколько мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?*

2) Отслеживание соответствия санитарно-гигиенических условий обучения требованиям СанПиНов и четко организовывать начала урока.

Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение.

3) Построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности.

При планировании учебного занятия нужно учитывать, что эффективность усвоения знаний и работоспособность учащимися в течение урока различается:

* 5-25-я минуты - 80%;
* 25-35-я минуты - 60-40%;
* 35-40-я минуты - 10%.

С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа урока (таблица 3), которые характеризуются:

* продолжительностью;
* объемом нагрузки;
* характерными видами деятельности.

*Таблица 3*

**Интенсивность умственной деятельности**

**учащихся в ходе урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап - вводный(организационный момент, зарядка, вво­дная беседа) | 5 мин | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап - основной | 20-25 мин | Максимальная работоспособ­ность. Снижение на 15-й мин | Продуктивная, творческая. Зна­комство с новым материалом |
| 3-й этап - заключительный (актуализация пройденного материала) | 10-15 мин | Небольшое повышение рабо­тоспособности | Репродуктивная. Отработка узло­вых моментов пройденного |

4) Обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательности (сочетание новизны и привычного, интриги урока и традиционных его элементов, изложение правил игры и др.) и благоприятный эмоциональный настрой.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя — помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: “Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Положительные эмоции облегчают усвоение материала, что в свою очередь уменьшает утомление, стимулирует высшую нервную деятельность ребенка, улучшает психологический климат в классе, предупреждает невротические реакции детей.

Для здоровьесберегающего урока характерна дифференциация обучения. Учитель  обязательно учитывает психологические особенности развития мальчиков и девочек при проектировании учебного занятия, так как мальчики не способны включиться в работу с первых минут, а могут это сделать только через 15-20 минут, тогда как девочки, наоборот, через 15-20 минут требуют отдыха от умственной деятельности. Учет индивидуальных ритмов детей позволяет сделать урок интересным, насыщенным, но самое главное, здоровьесберегающим. Таким образом, учителями начальной школы была выработана своя система обучения со здоровьесберегающей  направленностью. Покажем  это на примере: урок  начинается с дыхательной гимнастики. Это лучший переход от перемены к учебной деятельности, так как ровное дыхание успокаивает детей, задержка дыхания тренирует легкие, дыхание разными ноздрями – профилактика простудных заболеваний.

Каждый учитель начальных классов должен помнить, что в процессе учебной работы, особенно у первоклассников, начинает развиваться утомление. В начале, оно субъективно не ощущается, однако затем проявляется рядом внешних признаков,  на которые необходимо обращают  серьезное внимание. Напомним о них.

*Таблица 4*

**Взаимосвязь объектов наблюдения на уроке**

**и утомляемостью**

|  |  |
| --- | --- |
| **Объекты наблюдения на уроке** | **Утомление** |
|   | **незначительное** | **значительное** | **резкое** |
| **Внимание** | Редкие отвлечения | Рассеянное, частые отвлечения | Ослабленное, реакции на новые раздражители отсутствуют |
| **Поза** | Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища. | Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддерживание головы руками, облокачивание. | Стремление положить голову на стол, вытянуться, облокачивание на спинку стула |
| **Движение**  | Точные | Неуверенные, замедленные. | Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка |
| **Интерес к новому материалу** | Живой интерес, задает вопросы | Слабый интерес, отсутствие вопросов | Полное отсутствие интереса, апатия. |

О развитии утомления у школьников свидетельствуют следующие признаки*:*

* снижение продуктивности труда: увеличение количе­ства ошибок и времени выполнения задания;
* изменение почерка;
* ослабление внутреннего торможения: проявление двигательного беспокой­ства (в т. ч. "кривляние", ерзание), частые отвле­чения, рассеянность вни­мания;
* шум в классе.
* вегетативные реакции: потливость рук, покраснение лица, изменение частоты пульса;
* жалобы на головную боль, неприятные ощущения в животе.

Важно помнить, что главные причины, вызывающие утомление учащихся на уроке:

* профессиональные ошибки и низкий уровень ком­петенции учителей;
* перегруженность школьных учебных программ, ин­тенсификация учебного процесса;
* переполненность классов (более 20 человек), затруд­няющая индивидуализацию учебно-воспитательного процесса;
* несоблюдение санитарно-гигиенических условий в классах и школе;
* нарушение организационно-педагогических требо­ваний к проведению образовательного процесса.

Устранить утомление мож­но, если оптимизировать физиче­скую, умственную и эмоциональ­ную активность. Для этого уча­щимся следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать все­возможные средства восстанов­ления работоспособности.

Кратковременные физиче­ские упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообраще­ние и создают возможность для отдыха участков, находившихся в раздраженном состоянии во вре­мя учебных занятий. После такого короткого активного отдыха повышается внимание, улучшается восприятие учебного материала

Наблюдения на уроке  за учениками начальной школы показали, что при выполнении неинтересной, монотонной работы быстро наступает   торможение.  Хотя   объем  выполненной работы и небольшой, но у детей  быстро появляется усталость. Вот почему необходимо было изменять характер работы ученика на уроке, чтобы повысить его работоспособность и выполнять задание без видимых признаков утомления.

Включение в урок физминуток и физпауз защищает учеников от  преждевременного утомления, устраняет  застойные явления в кровообращении и в дыхательной системе, предупреждает нарушение зрения, устраняет длительное растяжение и расслабление мышц – разгибателей спины, отвечающих за осанку.

Снятию утомления на уроке способствуют и другие условия: ситуация успеха,  эмоциональный всплеск, словесное стимулирование, смена двигательного режима, о котором сказали ранее. Кроме физминуток, перед упражнениями, требующими особого внимания, учителя проводят разнообразные игры на развитие внимания. Например: «Кулак, ребро, ладонь», «Лягушки-зайчики-совы» и др.

5) Планирование обоснованных с точки зрения сохранения здоровья переходов от одного этапа урока к другому, чередования труда и отдыха, смены одних форм труда другими, с учетом своевременно замеченного наступления фаз неполной компенсации, устойчивого снижения работоспособности учащихся.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке (например, устный счет, решение упражнений, и задач, работа с текстом учебника, составление вопросов к задаче, про­смотр наглядных материалов, работа с компьютером, ответы на вопросы, выполнение рисунков, схем, чертежей и т.д.). Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз, слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

В таблице 5 приведен пример наиболее рациональной организации урока математики.

*Таблица 5*

**Структура рациональной организации**

 **урока математики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы урока** | **Показатели** |
| Плотность урока. (количество времени, затраченного школьником на учебную работу) | Не менее 60% и не более 80% |
| Число видов учебной деятельности | 4-7 |
| Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 мин |
| Частота чередования видов учебной деятельности | Смена не позднее, чем через 7-10 мин |
| Число видов преподавания | Не менее 3 |
| Наличие эмоциональных разрядок (число) | 2-3 |

6) Постоянное внимание к охране зрения. Для этого необходима рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения

7) Соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами.

**2.4. Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий**

Здоровье человека – одна из предпосылок счастья и его полноценной жизни. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, Артур Шопенгауэр ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

В.А.Сухомлинский подчёркивал, что «ребёнок по своей природе – пытливый исследователь, открыватель мира». Отсюда следует, что укреплять, совершенствовать физическое и психическое развитие ребёнка необходимо путём обогащения его души яркими образами природы.

Природоведческая деятельность (постановка простейших опытов, наблюдение за жизнью комнатных растений, решение природоведческих проблемных задач, сельскохозяйственный труд на пришкольном участке и на территории школы, работа на экологической тропе и экскурсиях) позволяет успешно решать задачи школы в сфере охраны здоровья учащихся.

Обучение учащихся способами креативного, экологически ориентированного мышления, приёмам саморегуляции, рациональным способам деятельности является одним из требований, предъявляемых к здоровьесберегающим методам обучения.

Задача педагога – помочь ребёнку осознать важность здоровья как необходимого условия работоспособности в любом виде деятельности. Ученики должны хорошо представлять себе мотивы здоровьетворческой деятельности:

* Достижение максимально возможной комфортности (я здоров – меня не беспокоят ни физические, ни психические неудобства).
* Способность к маневрам (буду здоров – смогу сделать много полезного в личной и общественной жизни).
* Получение удовольствия от самосовершенствования (ощущение здоровья приносит радость).
* Возможность для дальнейшего самосовершенствования по служебной, интеллектуальной и духовной лестнице.

В школе почти на каждом окне стоят хлорофитум, алоэ, бальзамин, пеларгония и другие комнатные растения, имеющие непосредственное отношение к фитотерапии. Многие из комнатных растений обладают целебными свойствами: распространяют биологически активные вещества, фитонциды, удовлетворяют эстетические потребности человека. Пеларгония выделяет гераниевое масло и ментол, которые убивают стрептококки и стафилококки. Вдыхая эти целебные соединения, ребёнок успокаивается, что очень важно при стрессах, неврозах и бессоннице.

Снимают усталость глаз, успокаивают нервную систему «прогулки» глазами по узким листьям хлорофитума, бальзамина; стеблям, листьям и цветкам колеуса, «берёзки» (циссус).

Школьные годы – лучшее время для воспитания у ребёнка любви к сельскохозяйственному труду как прекрасному и благородному делу. Во время работы на пришкольном участке учащиеся овладевают основами трудовой культуры, знаниями и привычками соблюдать правила гигиены труда, проникаются тем, что труд является обязанностью каждого человека. Пребывание детей на свежем воздухе, равномерное чередование физического и умственного труда оказывает положительное влияние на кровообращение, образование условных рефлексов детей, улучшает память.

Великолепным местом отдыха, восстановления и укрепления здоровья, а также учебной базой природы могут быть экологические тропы. Осуществляя природоохранную и просветительскую деятельность (очищение поросли от сорняков и опавших листьев, сбор плодов для питомцев «живого» уголка, развешивание кормушек) учащиеся одновременно наслаждаются красотой и неповторимостью листовой мозаики, разноцветьем и пересвистом пернатых.

На природе под руководством учителя дети выполняют общеразвивающие и специальные упражнения для повышения работоспособности, остроты зрения, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Обязательны подвижные игры, снимающие напряжение, чувство тревоги, обиды. Приведу некоторые виды упражнений.

1. **Комплекс упражнений – гимнастика для глаз.**
	* По команде учителя рассмотреть кроны деревьев с широко раскрытыми глазами – 5с.;
	* Зажмурить глаза на 5с., а затем открыть их на 5с., глядя на листья деревьев с гладкой поверхностью (клён, берёза, липа и т.п.);
	* Перевести взгляд влево на 5с. Закрыть глаза на 5с., затем посмотреть направо на 5с., закрыть глаза на 5с. (голову не поворачивать);
	* Быстро поморгать глазами 5с. И сразу перевести взгляд вверх к небу, не поднимая головы. Если ясная погода, то смотреть на голубой фон неба 10с. без напряжения. Если небо серое, перевести взгляд на верхнюю часть кроны самого высокого дерева и задержать на верхушке – 10с.;
	* Зажмурить глаза на 5с. и, открыв их, направить взгляд вниз (голову не наклонять) на травяной покров или на цветущие растения (10с.); рассмотреть все цвета (желательно жёлтые, красные, розовые, пёстрые);
	* Зажмурить глаза на 5с. и мысленно начертить две восьмёрки (первая – вертикальная, вторая – горизонтальная);
	* Широко открыть глаза и, не напрягая мышц, «похлопать» часто ресницами (20с.);
	* Очень спокойно «раскачать взгляд» справа налево и обратно по средней части зелёного пространства (но не колючих растений) 7с.;
	* Закрыть глаза, не напрягая, спокойно описать глазными яблоками три круга по часовой стрелке (7-8с.). Открыть глаза, спокойно посмотреть на жёлтый цвет (цветок, соцветие, листву), если нет таких растений, на зелёный фон, и сказать три раза тихо, спокойно, но утвердительно и с улыбкой: «*Я счастлив! (счастлива*!)»
2. Упражнение «Важные косули» - для укрепления опорно-двигательного аппарата.
* Ходьба на носочках, спина ровная, голова поднята, руки в упоре сзади;
* Ходьба приставным шагом вправо, влево, вперёд – руки опущены и отведены назад; спина и шея изогнуты назад;
* Ноги врозь. Наклоны прямыми руками вперёд, назад, влево, вправо.
* Ходьба на месте, не отрывая носков от пола;
* Бег с препятствием (пень, бревно, небольшое растение и т.п.);
* Стоя на коленях, ноги вместе, носки оттянуты. Медленно наклоняем туловище назад; руками касаемся пяток, бёдра перпендикулярны земле; держим позу 7-10с. без напряжения; медленно возвращаемся в исходное положение, встаём;
* Стоя, руки опущены, медленно и глубоко вдыхаем через нос (5с.), задерживаем дыхание без напряжения (5с.), медленно выдыхаем через слегка приоткрытый рот – губы «трубочкой» (7 – 8с.) с мыслью, что усталость и болезни уходят прочь навсегда.

Дети приобретают знания и умения по укреплению мышц туловища, развивают ловкость и координацию движений. Придя в лес с друзьями и родственниками, они обязательно вспомнят забавные оздоровительные упражнения, которым их учили в школе, и обучат других, осознанно включаясь в процесс здоровьесберегающей деятельности.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. На уроках, в зависимости от темы, использовались следующие игры:

**«Правильно — неправильно»**

Содержание: Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и дает детям задания, если задание правдоподобно, то участники имитируют его в движении, если не верно, то игроки в приседе хлопают ладошками по коленям. Задания типа: птица летит – верно, змея ползет – верно, попугай смеется – неверно, лягушка квакает – верно, корова мяучет – неверно и т. д.

**«Земля, вода, огонь, воздух»**

Содержание: Ученики становятся в круг, в середине его становится водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь, воздух. Если водящий сказал слово «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать домашнее или дикое животное; на слово «Вода» играющий отвечает названием рыб; на слово: «Огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Ошибающийся игрок выбывает.

**«Помоги малышу найти свою маму»**

Много мам на белом свете,

Всей душой их любят дети.

Только мама есть одна,

Всех дороже мне она.

Кто она? Отвечу я:

Это мамочка моя.

Содержание: На карточках изображены взрослые животные и их малыши. С обратной стороны сделаны кармашки. Карточки с изображением малышей лежат лицевой стороной, в их кармашках – листки со схемами слов. Карточки с изображением взрослых животных перевернуты обратной стороной, в их кармашках – листки со словами. Вызванный ученик, рассмотрев схему, ищет слово, соответствующее схеме, и перевертывает карточку. Если слово соответствует схеме, игрок правильно выполнил задание, а значит, малыш нашел маму.

**«День — ночь»**

Содержание: Друг за дружкой чередой

Мирно ходят брат с сестрой.

Братец будет весь народ,

А сестра – наоборот-

Спать немедленно зовет.

Считалкой выбирают 2 игрока «День» и «Ночь», которые по очереди выбегают в зал. Пока гуляет «День» — все резвятся, прыгают, бегают. Но как только на смену выходит «Ночь» — все игроки замирают и засыпают. Кто не выстоял без движения – выбывает из игры.

Использование элементов театрализации является прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. В теме «Зима» проводилось знакомство учащихся с названиями зимних забав и убеждение их в том, что зимняя прогулка принесет им много пользы и доставит много радости. Учащиеся показывали, чем они занимаются зимой, а затем «отправлялись на прогулку». «На прогулке» проводится параллель между спортом и здоровьем, хорошим самочувствием, настроением. Учащимся было интересно сравнивать свое отношение к различным видам спорта с отношением к спорту своих братьев, сестер, друзей, ровесников. На уроках шел разговор о том, где можно заниматься спортом. Дети учились убеждать собеседника в том, что занятия спортом, подвижные игры на спортивной площадке полезны для здоровья, узнали, что есть спорт активный и пассивный. Так постепенно формируется понятия о здоровом образе жизни.

Тема «Спорт» имеет большое воспитательное значение. Используя различные методы и приемы, стараюсь показать учащимся, что спорт интересен не только развлекательной стороной, но это и самое надежное средство быть здоровым и сильным. Провожу беседы о спортивных играх, подвижных и ролевых играх, таких, как «В спортивном магазине», «На спортивной площадке», «На уроке физической культуры», «Я собираюсь в турпоход». После знакомства с играми провожу беседу о необходимости занятий спортом, физкультурой, их ролью в жизни человека. Учащиеся приходят к выводу, что спорт – источник здоровья.

Широкое поле деятельности для привития детям элементарных правил гигиены и здорового образа жизни содержат большие разделы «Познай самого себя», «Здоровье и движение», «Питание и здоровье», «Здоровье и окружающая среда», «Знай и будь осторожным». Так, по теме «Режим дня» дети рассказывают о своем распорядке дня, сравнивают его с днем своих одноклассников и делали выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил. Учащиеся приходят к осознанию соблюдения данных правил, так как они являются основой профилактики болезней и сохранения здоровья.

Не меньшее внимание уделяется и темам «Безопасность на дорогах», «Домашние опасности», «Лесные опасности», «Экология», «Животный и растительный мир». Уроки по данным темам часто проходят в нетрадиционной форме: уроки — путешествие, уроки- экскурсии, уроки-КВНы, урока-исследования, что дает возможность каждому ученику принимать участие в достижении цели урока . Такие уроки не только дают конкретные сведения по основам здоровья, но и формируют у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки. Применяя такой метод, обязательно учитывается возраст учащихся. Важно не допускать переутомления школьников, направляя их действия, контролируя нагрузку.

Создавая специальные условия для активизации здоровьеформирующего потенциала, повышается уровень знаний детей о здоровье и здоровьеформирующих факторах, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни самими детьми, повышается уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни. Хочется верить, что, научившись ценить и беречь свое здоровье, дети будут внимательнее относиться к окружающим их близким и даже незнакомым людям, никогда не пройдут мимо человека, попавшего в беду, и будут твердо убеждены в неприкосновенности чужого достоинства, комфорта и благополучия.

Таким образом, уроки окружающего мира, кроме цели воспитания ответственного отношения к природе и чувства благоговения перед жизнью, выполняют важные задачи социальной адаптации детей. Умение грамотно взаимодействовать с окружающей средой обогащает личный опыт ребёнка, помогает избегать стресса или выходить из него с наименьшими последствиями.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, проведя теоретический литературный обзор, касающийся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:

1) Воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

2) Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

3) Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

* создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения;
* обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;
* установление межпредметных связей;
* логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;
* эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;
* формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;
* тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как:

* метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.);
* активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

* быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
* спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
* задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Материалы, имеющиеся во второй главе, можно использовать при проведении уроков в начальной школе, т.е. работа имеет практическую значимость. Данные технологии позволяют укрепить и сохранить здоровье учащихся при условии соблюдения определённых требований предъявляемых к организации процесса обучения. Особых затруднений, приведенные в работе технологии, при их практическом применении не вызывают, поэтому они доступны для понимания любому педагогу, как с большим, так и с малым опытом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

* 1. **Айзман** Р.И. Этапы мониторинга здоровья учащихся// Школьные технологии, 2010. - №3. -С. 87-94
	2. Антипова Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе// Начальная школа, 2011. - №8.-С. 106-108
1. Андреева И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России// Стандарты и мониторинг, 2011. - №3.-С. 15-19
2. Антропова М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня// Советская педагогика, 1980. - №10. –С. 13.
3. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. — Сергиев Посад, 1995. - 45.с.
4. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе// Начальная школа плюс до и после, 2011. - №3. -С. 32-36
5. Бычкова Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в

общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий. Чебоксары, 2005.- 18 стр.

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика, 1991. – 87 с.
2. Гладышева О.А. Системная модель здоровьесберегающей школы// Директор школы, 2009. - №7. -С. 94-100
3. Горн Н. Г. Здоровьесберегающий компонент в структуре образовательного процесса начальной школы// Учитель Кузбасса, 2007. - №1. –С. 59
4. Григорьева Т.И. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М., Знание, 1990. – 37 с.
5. Гурьев А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе// Стандарты и мониторинг, 2011. - №3. -С. 20-26
6. Елисеев В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы// Практика административной работы в школе,-2010. - №8. -С. 68-69
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа, 2005. - №11. -С 11
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М.:ВАКО, 2007. - 304 с.
9. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. — М.: Аспект Пресс, 2000. – 45 с.
10. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. - Просвещение, 1980. — 21 с.
11. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. - Ростов н /Д: изд-во «Феникс», 2004. – 384 с.
12. Ломовцева Н. И. Если хочешь быть здоров – правильно питайся// Начальная школа, 2008. — №4. –С. 73
13. Науменко Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников// Управление начальной школой, 2011. - №3. -С. 48-61
14. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья.// Начальная школа, 2002. — №6. –С. 23
15. Погребняк Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя// Начальная школа плюс до и после, 2010. - №3. -С. 26-29
16. Романцов М. Г. Современной школе – здоровьесохраняющее образование// Образование в современной школе, 2003. — №6. –С. 42
17. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровье сберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской диссертации. - Кемерово: КГУ, 2007. – 21 с.
18. Середина Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии//Начальная школа, 2010. - №11. -С. 61-63
19. Семёнова И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы// Школьное планирование, 2010. - №1. -С. 38-46
20. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.:АРКТИ, 2005. – 320 с.
21. Смирнов Н.К. Педагогика и психология здоровья. – Просвещение, 2003. – 15 с.
22. Соловьева Н.И. Концепция здоровье сберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации// ЭКО, 2004. — №17. —С 23-28.
23. Хлопова А. разработка программы «Школа – территория здоровья»// Школьное планирование, 2010. - №5. -С. 24-33
24. Харитонова Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – Ростов н/Д., 2011. – 56 с.
25. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. - М.: Илекса, 2001. — 143 с.