Максимович Лариса Викторовна, учитель начальных классов

МОУ "СОШ №45" города Саратова

**Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности младших школьников**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие. Описанием таких технологий занимаются многие исследователи, ученые.

*«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.*

*Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:*

         *«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.*

         *Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.*

         *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.*

         *Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.*

         *Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее;  в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.*

         *Активность — активное включение в  любой процесс снижает риск переутомления.*

         *Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.*

         *Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.*

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

         технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

         технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

         разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Критерии **здоровьесбережения н**а уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.(4- 7 за урок) |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности | Ориентировочная норма: 7-10 минут, 4- 7 за урок. |
| Количество видов преподавания  Чередование видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа |
| Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:  стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке:  А) учитель — ученик   комфорт—  напряжение,  сотрудничество — авторитарность,учет возрастных особенностей);  б)ученик — ученик   сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность,  активность — пассивность, заинтересованность — безразличие |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности |
| Темп окончания урока | Завершение урока должно быть спокойным: обучающиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками. |

Использование на уроках здоровьесберегающих   технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния  учащихся.

Известно, что  школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.

Что делают учителя начальных классов, для того чтобы провести урок , помогающий сохранить и укрепить здоровье школьника?

1. **С целью предупреждения утомления**  и усталости учащихся применяются *дидактические игры*, включаются  в урок физкультминутки,  вводится *искусствоведческий  материал*, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются  школьники  в *групповую и* парную работу,  используются *эмоциональная передача содержания* учебного материала,  юмор. Проводятся нестандартные уроки.

2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, учителя следят *за посадкой* учащихся;  проводят психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз, пальчиковую гимнастику, минутки релаксации; используют методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу .

3.**Для рациональной организации учебной деятельности учащихся**  используются  на уроках видеоматериалы, средства ИКТ,  так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается *индивидуальный  и дифференцированный  подход*  в процессе обучения.

4. **С целью  укрепления психологического здоровья школьников** учителя начальных классов стремятся к созданию на уроке благоприятного психологического настроения , ситуаций успеха  для учащихся,

5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**  используем на уроках подставки для книг, рассаживаем детей на своих уроках с учетом состояния  их зрения.

6. **Формируя у учащихся  знания о здоровье**, включаем в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни: беседы о режиме дня, правильном питании, осанке.

Для учеников начальной школы организовано горячее питание в столовой,

соблюдается питьевой режим - в каждом классе стоят бутыли с водой.

Традиционными в нашей школе  стали уроки здоровья, Дни здоровья, спортивные праздники «Веселые старты». Работа с родителями по сохранению здоровья детей проводится в течение года. Это родительские собрания, беседы, консультации, совместные праздники, экскурсии. Работа по укреплению здоровья младших школьников ведётся и во внеурочной деятельности. В первых классах: «Учимся говорить правильно», «Азбука здоровья», «Шаг навстречу». Во вторых классах: «Тропинка к своему я», «Я и моё здоровье», «Экология твоего дома». По рекомендации школьного психолога проводятся занятия «Уроков жизни», это педагогическая профилактика наркотизма среди детей и их родителей, разговор о вредных привычках.

*Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы  научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье;  если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.*

Список использованных источников:

1. http://www.myshared.ru/slide/912126/