

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования Дубенский район
« Опоченский центр образования»**

**Выступление на педагогическом совете
на тему:**

**«Применение здоровьесберегающих технологий в
начальной школе»**

Дорожкина В.Д.

2018-2019 уч. год

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

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 детей в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3, 9 до 12, 3%, с нервно-психическими расстройствами- с 5, 6 до 16, 4%, нарушением осанки_ с 1, 9 до 16, 8%. Одна из самых частых патологий у школьников- нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.

Здоровье человека зависит:

- на 50% - от образа жизни;
- на 25% - от состояния окружающей среды;
- на 15% - от наследственной программы;
- на 10% - от возможностей медицины.

(по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).

А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

Я работаю в начальной школе уже давно и, проанализировав показатели здоровья моих учеников, могу подтвердить выше сказанное. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм

Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления. Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые я использую:

- Физкультурно — оздоровительные — они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья: развитие физических качеств, двигательной активности

- Здоровьесберегающие образовательные — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья школьников. Цель данной технологии становление осознанного отношения ребенка к здоровью, накопления знаний о здоровье, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье. Ведущий принцип этих технологий — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности.

- Технология обеспечения социально — психологического благополучия ребенка. Данная технология обеспечивает психическое и социальное здоровья ребенка. Основные задачи этой технологии - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия, психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками, взрослыми, в школе,

семье.

- Технология валеологического просвещения родителей и учащихся — задача данной технологии — обеспечение валеологической образованности родителей учащихся.

- Игровые технологии - применение в образовательном процессе игровых технологий.

- Личностно – ориентированное обучение.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение — важные условия организации педагогического процесса.

Определяю цели и задачи предстоящей деятельности, исходя из выбора применяемых технологий.

Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.

Задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитание культуры здоровья;
- развитие творческих способностей;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- внедрение инновационных педагогических технологий;

УМК «Перспектива по которому я работаю , помогает внедрять здоровьесберегающие технологии на основе личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.

Здоровьесбережение на уроке.

Большую часть времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается *организация урока* в условиях здоровьесберегающей технологии.

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровье ориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. (Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач. Норма 4-7 видов за урок.).

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно должно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд.

Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Из сказанного следует, что образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. При творческом подходе к обучению каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
- подвижными играми на переменах;
- средств ИКТ;
- проектно - исследовательской деятельности;
- проведение физминуток учащимися;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- проведения фрагментов уроков;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему, в т. ч. проектная и исследовательская деятельность с применением ИКТ).

Помогаю каждому ребенку осознать свои способности, создаю условия для их развития, что способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам, помогает развитию правильной самооценки или её коррекции в сторону улучшения.

Использую на уроках различные методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, высокому уровню здоровьесбережения.

Наличие и место методов, способствующих активизации: 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).

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

- «Хороший смех дарит здоровье»;
- Мажорность урока;
- Эмоциональная мотивация в начале урока;
- Создание ситуации успеха.

Стиль общения учителя с учащимися также влияет на состояние здоровья школьников, их активности или пассивности на уроках. Предпочитаю использовать демократичекый стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения и усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы

изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. Например, уроки математики провожу в форме экскурсий. Образовательные экскурсии как форма урока обеспечивают здоровьесохраняющее обучение, поскольку позволяют устранить отрицательные факторы школьной жизни. Например, «Пространственные отношения: выше - ниже, наверху – внизу. Сравнение предметов», «Число и цифра 4. Состав числа 4», «Единицы длины», «Нумерация. Четные и нечетные числа», «Части фигур» . Систематически провожу игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Ведь ни для кого не секрет, что используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Например, «Знакомство с буквой Ы», «На зарядку - Становись!»; «Познакомились», «Путешествие капельки».

Уроки окружающего мира проходят в форме уроков – наблюдений: например- уроков – практикумов: «Здоровая пища», уроков здоровья: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» (такие уроки полностью посвящены теме здоровьесохранения), уроков-исследований: «Какой бывает вода?» «Здоровая пища», уроков – поисков: «Зимующие птицы», уроков – экскурсий «Что нам осень подарила?».

Темы уроков окружающего мира – богатая почва для занятий проектной деятельностью с учащимися: мини-проекты на тему «Сохранение здоровья». Например, «Здоровое питание», «Режим дня», «Уход за зубами».

Для решения проблемы сохранения здоровья детей я обновляю каждый год оформление класса, привлекаю детей к оформлению уголков здоровья; организую выставки рисунков по теме «Здоровье» в классе по прочитанным произведениям; подбираю звуковое сопровождение к урокам - “Звуки природы”, классические музыкальные произведения. На своих уроках постоянно работаю с цветом, активно используя цветные мелки.. Дети, по совету учителя, обзаводятся не гладкой, а ребристой авторучкой - когда пальцы устают, можно покатавать ее между ладоней. В начальной школе имеются специальные тренажеры, “Ежики”. На уроках детям рекомендуется пользоваться цветными ручками, карандашами, что является компенсирующим средством от усталости для детей.

Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся.

Для медлительных детей снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

Физминутки, зарядка, массажные минутки

Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Но к физминутке надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» урок эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для продвижения детей по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим детям. Научить детей пользоваться необходимым набором упражнений для саморелаксации на уроке в школе и дома.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель (примерно через 20 минут от начала урока) или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса (фазы двигательного беспокойства). Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статистического напряжения.

Требования:

- они должны быть разнообразны;
- проводятся на начальном этапе утомления;
- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Проведение физкультурных минуток:

- * расслабление кистей рук;
- * массаж пальцев перед письмом;
- * дыхательная гимнастика;
- * предупреждение утомления глаз.

*двигательные тренировки;

*игры

Каждый рабочий день в классе начинаем с гимнастики, которая длится около пяти минут. Для гимнастики глаз имеются презентации для ребят. Для расслабления частей тела тоже есть интересные анимационные презентации.

Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей от урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок.

Пример:

«Капуста». Движения, имитации действий.

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём.

Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.

Пример:

Массаж пальцев перед письмом.

- протирание ладошек;

«Скалка».

- покатайте ручку между ладонями;
- покатайте ручку между большим и указательным пальцем;

«Игра на клавишах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту..

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания.

Сохранению здоровья учащихся способствует и наличие экологического пространства, которое подразумевает:

- а) проветривание помещений;
- в) озеленение кабинета;
- г) освещение кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи.

Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. Предполагается практическая деятельность по уходу за цветами, проектная деятельность: экологический проект «Зеленый друг» (выращивание цветка), выращивание рассады для огорода. Кроме этого решается воспитательная задача привлечения детей к уходу за растениями, закладываются основы экологического воспитания.

Ежемесячно проводились и проводятся классные часы на тему здоровья. Активное участие принимаем и принимали в школьных мероприятиях, посвященных здоровью (Дни здоровья,, «Мама, папа, я – спортивная семья». конкурсах плакатов, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Результаты по каждому соревнованию заносятся в «Портфолио личных достижений», которое есть у каждого ученика .

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Родители становятся участниками классных часов («Режим дня», «Самая главная ценность»).

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растёт здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.

На протяжении многих лет родители с огромным удовольствием участвуют в спортивных праздниках, новогодних утренниках, тематических утренниках, внеклассных мероприятиях по предметам: КВНы, турниры смекалистых.

Родители обеспечивают семенами своих детей. У малыша, посадившего своими руками растения и ухаживающего за ним, в душе крепнут ростки добра, милосердия, любви ко всему живущему, воспитывается экологическая культура.

Классные часы, уроки здоровья, спортивные мероприятия, походы, экскурсии в природу помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это и правильное питание. Еще один важный аспект здоровья – это культура питания.

Лучший рацион здорового человека – пища с низким содержанием холестерина, сахара, соли, высоким содержанием макро- и микроэлементов, витаминов, и белка в разумном сочетании.

Проживая в деревне, мы имеем богатую возможность чаще бывать на природе, общаться с ней и получать от этого не только удовольствие, но и пользу своему здоровью.

Вывод

Включение в урок здоровьесберегающих технологий позволяет создать атмосферу “здорового” урока. Мною были выработаны основные направления оздоровления учащихся:

– учебные занятия в классе проводить в режиме динамических пауз. Для этого в классе проводятся физкультминутки, которые сопровождаются веселыми стихотворениями, музыкальными отрывками из популярных детских песен;

– проведение комплекса упражнений для двигательной гимнастики глаз, позволяющий укреплять глазные мышцы;

-творческий подход к уроку с целью здоровьесохранения;

-проведение на уроке двигательных тренингов;

-проведение классных часов на тему здоровья;

-валеологическое просвещение родителей по проблеме здоровья;

-привлечение родителей к участию в мероприятиях по укреплению здоровья.