Здоровьесберегающие технологии в начальной школе».

 «Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…»-говорил британский философ Бертран Рассел.

 Наше будущее-это наши дети. Здоровые дети–это здоровое государство.

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 заметно уменьшается. Школа становится одной из причин, влияющих на ухудшение здоровья детей.

Поэтому сегодня здоровье детей и подростков относится к одному из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования.

Эту статистику подтверждает и тот мониторинг состояния здоровья, который проводится в нашей школе ежегодно. Из 18 человек нашей школы 1группу здоровья имеют 37,7% детей. Проведённое анкетирование родителей дало следующую информацию: 11% детей имеют хронические заболевания, у 16,6% ребят имеются различного рода нарушения зрения, 22,2% – часто болеющие дети. Выяснилось, что более половины учащихся нашей школы обращались за помощью к врачам узких специальностей (в том к логопеду – 27,7 %). Изучив медицинские карты первоклассников, выяснила, что только 1 ученик), то есть

16,6% от общего числа детей, относится к I группе здоровья, II группа здоровья - у 83,4% ребят.

.

 Цель современной школы - подготовка детей к жизни в мире, полном огромного объёма информации.

 Детям, чтобы прочно усвоить знания и избежать пика усталости от занятий в наш интенсивный информационный век, нужна готовность номер один.

 Как, наряду с неблагоприятными воздействиями социально-экономических и экологических условий на рост, развитие и здоровье детей, создать условия для полноценного восприятия детьми знаний?

 Поиск ответа на этот вопрос привёл меня к необходимости такой организации работы на уроке и во внеклассной деятельности, которая явилась бы спасением от «школьных болезней». Поэтому основой моей работы стало изучение и использование здоровьсберегающих технологий.

 Многие педагоги рассматривают здоровьесберегающую технологию как одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся .

 Какие средства должен использовать учитель? Здоровьесберегающие образовательные технологии предполагают использование средств двигательной активности, использование оздоровительных сил природы, учёт гигиенических факторов.

 Великий русский педагог К.Д.Ушинский говорил о важности движения для детского организма: «Дайте ребёнку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является младший школьный возраст. Значит, учителю необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье.

По словам проф. Н.К.Смирнова, “здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся,

а создать условия для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, формирование ценностного отношения к здоровью.»

**-д**ля этого необходимо:

* соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
* индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
* реализация различных форм систематической работы с родителями.

В качестве основных форм работы по здоровьесбережению я предлагаю использовать:

* учебный режим
* формирование здорового образа жизни
* физкультурно-оздоровительные мероприятия
* профилактическую работу;
* обеспечение детей питанием.

В результате реализации основных форм предполагается:

* рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников,
* повышение приоритета здорового образа жизни,
* повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников,
* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

.

 На своих уроках использую следующие средства двигательной активности:

 -элементы движений (ходьба, бег, прыжки);

 -физические упражнения без предметов;

 -физкультминутки и подвижные перемены;

 -эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;

 -гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и нарушений осанки, для тренировки зрительного анализатора)

 Считаю важным обращать внимание на такие гигиенические факторы как соблюдение общего режима дня, обучение элементарным приёмам здорового образа жизни, а также соблюдение гигиенических условий в кабинете: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса доски.

 Целесообразно использовать и оздоровительные силы природы:

 -солнечные и воздушные ванны;(поэтому в осенне-весенний период мы проводим динамичес кие часы,уроки физкультуры на свежем воздухе,)

.

 Помещение нашей школы есть своеобразный уголок фитодизайна, в котором размещены растения, обладающие фитонцидными свойствами: каланхое перистое, хлорофитум хохлатый и другие комнатные растения.

 Каждый год дети проходят курс приёма витамина С в предгриппозный период, а родителям рекомендуется, с разрешения педиатра, провести курс приёма детьми аминокислоты глицина с целью укрепления памяти.

 На родительском собрании работником Фапа была дана информация родителям о фито- и ароматерапиях, рекомендации по их использовании.

 Использование на уроке различных методов обусловлено принципами здоровьесберегающей технологии.

 На своих уроках использую такие методы как:

 - фронтальный;

 - групповой;

 - практический метод;

 - познавательная игра;

 - ситуационный метод;

 - игровой метод;

 - метод индивидуальных заданий.

 При построении урока необходимо учитывать основные функции высшей нервной деятельности. Обучение можно рассматривать как процесс формирования у школьников условных рефлексов, которые могут быть возбуждены или заторможены под воздействием внешних раздражителей, в числе которых и стиль общения учителя с учащимися, и правильное использование оценки и отметки (больше поощрений, меньше наказаний).

 Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьясбережения ребёнка.

 При построении урока следую гигиеническим критериям рациональной организации урока.

 Соблюдаю плотность урока в диапазоне от 60% до 80%, использую не более 4-7 различных видов учебной деятельности при средней продолжительности каждого не более 10 минут.

 Число использованных мною видов преподавания (словесного, наглядного, самостоятельные работы и др.) не более трёх при чередовании не позже, чем через 10 – 15 минут.

 При применении ТСО руководствуюсь гигиеническими нормами.

 Наблюдаю за чередованием поз учащихся, корректирую их в соответствии с видом работы, слежу за посадкой. Чем естественнее поза ребёнка на уроке, тем менее напряжён ученик, что говорит о его психологическом комфорте, а это – важнейшее условие предупреждения утомляемости.

 Психологический климат на уроке, где преобладают положительные эмоции, оказывает позитивное воздействие на здоровье детей. Существующая статистика показывает из 100 неврозов у школьников 1-8 классов 2/3 возникают по вине педагогов (по информации Минздрава РФ).

 Обязательным условием урока считаю проведение 2-3 эмоциональных разрядок, способствующих развитию эмоционально – волевой сферы, и 2 физкультминуток различных видов. Упражнения, включённые в физкультминутки, помогают сбросить негативную энергию (раздражение, тревожность) и способствуют формированию уверенности в себе.

 В процессе обучения школьников до 80 - 90% нагрузки приходится на зрительный анализатор. Зная, что у 16% моих детей уже при поступлении в школу были различного рода нарушения зрения, считаю необходимым проведение на уроке комплексов упражнений для глаз и использование отдельных приёмов технологии профессора В.Ф.Базарного. Например: рассматривание мелких картинок, расположенных высоко на стенах классной комнаты; «путешествие глазами» по траекториям.

 Вместе с родителями стараемся создавать благоприятные условия в классном помещении: при ремонте для окраски использовали тёплый оттенок сиреневого цвета , цвет пола также не раздражает глаза.

 В течение учебного года трижды меняю расположение посадочного места для каждого ученика.

 К концу обучения в 1-м классе 16 % детей с нарушениями зрения не изменился.

 Моя работа по здоровьесбережению во внеурочное время предполагает различные формы деятельности: КВН, «Уроки здоровья», игры, походы. Цель таких занятий – научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

.

.Формирование здорового образа жизни учащихся продолжается во внеклассной работе.

Так утро в нашем классе начинается с утренней зарядки -, совместные мероприятия с родителями:

* походы в лес;
* катание на санках;
* спортивные соревнования

Ребята защищают тематические проекты, участвуют в акциях по здоровьесбережению.

Все дети моего класса охвачены питанием.

Заботясь о духовном, нравственном, социальном здоровье детей, моя работа не ограничивается в рамках школы. Организуем поездкаи в музей города Татарска, на детскую площадку «Буратино»г.Татарска, различные походы и экскурсии .

 С 2014 года работаю над реализацией программы «Разговор о правильном питании». Проводили открытые занятия на общешкольных методических объединениях, семинарах .

Принимали участие в районных и школьных конкурсах рисунков, ,анкетировании. . Приглашаем на занятия медицинских работников, работников столовой.

Важным моментом в здоровьесберегающем образовании является работа с семьёй.

Использую самые разные формы работы с родителями по здоровьесбережению детей: родительские собрания, конференции, индивидуальные беседы, инструктажи, совместные праздники, походы, экскурсии, проекты.

 Руководствуясь в своей работе принципами здоровьесберегающих технологий, опираясь на личные наблюдения и наблюдения родителей детей, могу констатировать, что состояние психического, социального и нравственного здоровья не ухудшилось, а здоровья физического - даже улучшилось: % детей I группы здоровья увеличился с 16% до 22%, соответственно уменьшилось до 78% количество детей, относящихся ко II группе здоровья.

 Прогресс есть, а значит, я двигаюсь в правильном направлении.

Нам надо:

ВЫРАСТИТЬ

* физически, нравственно, духовно здоровую личность,
* осознающую необходимость здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека,
* проявляющую устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями,
* испытывающую потребность в самостоятельной двигательной активности,
* поддерживающую самоконтроль, личностное саморазвитие, творческую продуктивность.

 Своё выступление хочу закончить словами:

 Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить!

