Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

Зинченко Татьяна Алексеевна, учитель

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Перегрузненская средняя школа» Октябрьского муниципального района Волгоградской области (МКОУ «Перегрузненская СШ»)

Волгоградская область

Октябрьский район

с.Перегрузное

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Забота о сохранении здоровья обучающихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка.

Здоровье – основа формирования личности. И в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.

Российская школа в ходе своего реформирования провозгласила идеи гуманизма приоритетными. В период младшего школьного возраста у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9 до 67, 6%, а имеющих хронические заболевания – с15,9 до 17,3%.  Исследования 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 уменьшилось в 4 раза. Число близоруких детей увеличилось с 1 класса к выпускным - с 3,9% до 12,3%. С нервно-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%. С нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. В этой ситуации все чаще приходится задумываться: может ли школа работать так, чтобы положительно повлиять на ухудшающиеся год от года, с переходом ребенка из класса в класс, показатели состояния здоровья?

Здоровьесберегающие технологии должны прийти на помощь школе. Именно они являются составляющими здоровьесберегающей педагогики, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья среди других направлений работы школы.

Современная школа призвана не только давать ребенку знания, но и гарантировать сохранение его здоровья. Плохое состояние здоровья школьников обусловлено достаточно вескими объективными причинами, связанными с условиями жизни и воспитания детей. Работая в школе, я столкнулась со следующими трудностями:

-педагогические технологии, ориентированные на достижение высоких результатов в обучении, но не учитывающие функциональные возможности учащегося;

-интенсификация учебного процесса (увеличивается количество уроков, число кружков, которые посещает ребенок, остается мало времени для отдыха и прогулок, идет переутомление школьника);

-функциональная неграмотность родителей(не помогают ребенку, хотят от него больше, чем он может, винят во всем только ребенка, а не себя, не прислушиваются к его жалобам);

-отсутствие системы в работе по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

-компьютеризация (дети много времени проводят за компьютером, возникает актуальная проблема современной жизни-гиподинамия).

-трудности с посещением врача

Проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы комплексно.

Я попыталась выявить уровень сформированности знаний родителей о правильном питании, задавая им периодически вопросы на родительских собраниях. С родителями своих учеников провела цикл бесед «Я и мой ребенок», «Здоровьесберегающие технологии в школе и в семье», «Разговор о правильном питании», «Режим дня школьника».

Мои ученики принимали и принимают активное участие в физкультурно-оздоровительной работе, в школьных мероприятиях: «Веселые старты», занятия по ПДД различного вида. Спортивные мероприятия: осенние марафоны, Дни здоровья, игра «Папа, мама, я – спортивная семья»

Регулярно я провожу классные часы: «Культура питания», «Я и мое тело», «Режим дня», «С гигиеной дружить- здоровьем дорожить»,«Для чего нужны физические упражнения?!».

Ну и конечно огромное значение в здоровьесбережение играют внеурочные занятия.

Возвращаясь к теории необходимо заметить, что в современной школе влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы:

-увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни.

-нарушение зрения и осанки.

-снижение двигательной активности.

-ухудшение нервно-психического здоровья.

Проблема ясна:необходимо создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов, использовать здоровьесберегающие технологии. Как сказал профессор Смирнов Н.К.: «Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития». Исходя из этого, я стараюсь организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья детей. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.  Как же это сделать?

Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:

-использование положительных установок на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)

-умение настроить себя и других на положительную волну(«Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики.

В 1-2 классах я часто применяю **сказкотерапию**, где дети учатся вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия.**Она является интересным и перспективным направлением, которое используют в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокаивать, укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы. Я использую веселую ритмичную музыку в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

**Игровые оздоровительные технологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности.

Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за тоже время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление все это делает компьютер незаменимым помощником учителя. Я люблю работать с компьютером. Его я применяю на уроках окружающего мира, литературного чтения, математики, технологии, изобразительного искусства, уроках здоровья. Иногда ребята, имеющие дома компьютер, получают задания с его использованием.

Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор и творческий характер заданий. Объем домашних заданий и степень их сложности я соразмеряю с возможностями каждого ребенка. Предлагаю детям самим выбрать вариант задания. Пример вариантов: И. Бунин «Листопад» 1) выразительное чтение, 2) наизусть отрывок, 3) иллюстрирование стихотворении.

Все здоровьесберегающие технологии стараюсь применять в комплексе.

Список использованной литературы:

1.Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии).-М.,2002.

2.ГладышеваО. С. Уроки здоровья : Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу.-НИРО.-2008.

3.Губанова О.В. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.

4.Ермакова И.Н.Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе.// Начальная школа плюс до и после.-2006.-№12.

5.ЗигановМ.Учимся читать и считать: Готовим ребенка к школе. – М.; АСТ-ПРЕСС, 1997.

6.Ковалева Е.Л. Учиться легко и весело.- Волгоград.-1996.

7.Лебедева Н.Т.Школа и здоровье учащихся: Пособие. - Минск: Университетское, 1998.

8.Миронова Р.М.Игра в развитии активности детей.- Минск.-1989.

9.Москаленко О. Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.

10.Разговор о правильном питании.-М.-2005.-с.60-61.

11.Савинова С.В., Геручкина Е.Е. Нестандартные уроки в начальной школе- Волгоград.- 2003.- 56с.

14.Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М., 2007.

15.Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье..- Волгоград.-2002.

16.Феоктистова В.Ф.Образовательныездоровьесберегающиетехнологии.-Волгоград.-2009.