

МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска»

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ
ВВЕДЕНИЯ ФГОС НОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ»**

Выступление подготовила:
учитель начальных классов
М.Е Кнышова

2017-2018 учебный год

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятия здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психологического благополучия. Школу должна интересовать не только успеваемость, какой процент качества учащихся дает классу, всему учебному заведению, но и что чувствует ученик, о чем думает, как относится к себе и другим. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. При поступлении детей в первый класс, каждый учитель начальных классов обязательно проводят мониторинг состояния здоровья первоклассников.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная **цель** здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные **задачи**:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;

- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

К основным проблемам, касающимся здоровья учащихся, относятся следующие:

1. Здоровье и адаптация
2. Гигиенические условия обучения
3. Питание, водный режим
4. Профилактика школьных болезней
5. Влияние компьютеров на здоровье обучающихся.
6. Творческий характер образовательного процесса для полноценного усвоения знаний и умений учащимися.

Среди факторов, влияющих на здоровье обучающихся можно выделить ряд **психолого-педагогических факторов**, которые зависят в большей степени от учителя, а также позволяют с наименьшим для здоровья учащихся риском внедрить ФГОСы.

1. Стиль педагогического общения учителя с учащимися.
2. Психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок.
3. Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок.
4. Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска).
5. Особенности работы с «трудными подростками» в классе.
6. Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
7. Личные особенности учителя, его характера, состояние здоровья.

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

- **технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;**

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

- **разнообразные психолого-педагогические технологии;**

Создание благоприятного психологического климата на уроке. Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться от внутренних психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

- **технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;**

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. В соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

Дидактически проработанный урок – самый здоровьесберегающий для всех его участников. Чередование различных видов учебной деятельности (4-7 видов за урок). Создание благоприятного психологического климата на уроке

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Для решения этих задач необходимо применять следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- применение индивидуальной, парной, групповой работы учащихся, заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что - нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Образовательные здоровьесберегающие технологии направлены

Технология личностно-ориентированного обучения учитывает особенности каждого ученика и направлена на возможно более полное раскрытие его потенциала;

Технология дифференцированного обучения

позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся;

Технология рефлексивного обучения

даёт возможность отслеживать в процессе урока уровень понимания учебного материала;

Педагогика сотрудничества

помогает реализовывать задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов;

Игровые технологии

(уроки–игры, соревнования, конкурсы), позволяют обеспечить психологическую разгрузку учащихся.

Формы реализации технологий:

«Подвижные игры для здоровья» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности;

- способствуют самовыражению личности;
- интересны детям;
- обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса;
- решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра);
- развивают творческие способности детей.

Наибольшую ценность для здоровья представляют собой *игры*, проводимые на свежем воздухе.

система уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» социального направления;

- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся;
- сформировать устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья.

На уроках окружающего мира учащиеся знакомятся с такими понятиями, как «здоровье» и «здоровый образ жизни»; составляют режим дня, определяют необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья; узнают, как ухаживать за своим телом; определяют признаки болезней, их причины и связь с образом жизни; знакомятся со строением тела человека; узнают о вреде никотина и алкоголя.

Ещё хотелось бы отметить тематические вечера и праздники, посвящённые здоровью. В школе проводятся День Здоровья, Масленица (с народными играми на свежем воздухе), спортивные соревнования, посвящённые календарным

праздникам. Такие внеклассные мероприятия несут большую воспитательную ценность.

комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых во время физкультминуток, игровых перемен и динамической паузы

- увеличить объём двигательной активности учащихся;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья;
- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся,

Необходимо в своей работе использовать основные методы и приемы здоровьесберегающей технологии **В. Ф. Базарного**:

Режим динамической смены поз.

- Уроки проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используются парты и конторки.
- Для разминок используются схемы зрительных траекторий. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния.
- Уроки проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, выполнения заданий, активизирующих детей.
- Хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.
- Применяются прописи перьевой ручкой, развивающие психомоторную систему «глаз - рука».
- Раздельно-параллельное образование мальчиков и девочек.

Физкультминутки нужно проводить, учитывая специфику предмета, с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток необходимо включать:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- психогимнастика,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).

Упражнения для улучшения осанки

Психогимнастика

Динамическая пауза предполагает отдых детей между урочной и внеурочной деятельностью. В ходе динамической организуются подвижные игры (разной степени интенсивности) на свежем воздухе. Это способствует росту мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Проблемы здоровья школьника, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И школе как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.