

Тема разработки:

«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»
(из опыта работы)

Автор:

Романова Елена Анатольевна, учитель начальных классов
Шентала

Объяснительная записка к разработке.

Цель разработки:

показать значимость здоровьесберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей и подростков в процессе учебной деятельности.

Задачи:

1. Разработка комплекса мер по повышению двигательной активности учащихся.
 2. Создание адаптивной образовательной среды для детей с разными возможностями физического развития и здоровья.
 3. Формирование у школьников потребности в регулярных занятиях физической культурой.
 4. Реализовывать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы.
 5. Пропаганда здорового образа жизни.
 6. Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития.
 7. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.
- судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относится к числу здоровых.

Подготовительный этап:

- составление расписания уроков физической культуры и спортивных секций;
- диагностика состояния здоровья и объема двигательной активности обучающихся;
- анкетирование учащихся и родителей.

Ресурсы:

- материально-техническая база;
- спонсоры;
- социум.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

Н.К. Смирнова

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В данной разработке я рассматривала подходы к организации главной составляющей образовательного процесса- урока, способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения, а также внеурочной работе и работе с родителями.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. 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. Проведённые исследования показали, что первоклассник двигается вдвое меньше, чем дошкольник в детском саду. 50% учащихся начальных классов и до 75% учащихся старших классов ведут малоподвижный образ жизни. Лишь 32% детей из числа обследованных являются здоровыми. Актуальность проблемы дефицита двигательной активности у школьников продолжает возрастать в связи с угрожающим ростом заболеваемости среди учащейся. Так, процент абсолютно здоровых детей к окончанию средней школы составил в 1999 г. 20-25, в 2002 - 10-15, а к 2004 г., по мнению специалистов, будет равен 4 [5]. Установлено, что 43% учащихся общеобразовательных школ имеют различные хронические заболевания, 50% - нарушения опорно-двигательного аппарата, 25% - функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы. Это связано с прогрессированием дефицита двигательной активности современных школьников. С первых лет обучения в школе суточная двигательная активность ребят снижается на 50% и по мере перехода из класса в класс продолжает неуклонно падать. На сегодняшний день более 60% призывников не имеют достаточного уровня физической подготовленности. Физическое воспитание является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка. Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором всестороннего развития, воспитания ребенка-дошкольника. Благоприятное воздействие на организм оказывает только та двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин. Так, если ребенок мало двигается, возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Если чрезмерно большая двигательная активность, нарушается принцип оптимальной физической нагрузки, что влечет за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и отрицательно отражается на развитии организма ребенка. В связи с этим возникает необходимость совершенствования двигательного режима.

Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров.

Работая в школе 18 лет, проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решить эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно. И на родительских собраниях провела курс бесед «Здоровьесберегающие технологии в школе и семье». Приложение 1-6.

Описание системы методов работы.

Изучив эти серьезные проблемы на родительском собрании, родительский комитет под руководством учителя, выявил некоторые причины школьных болезней:

- ✓ недостаточная освещенность класса;
- ✓ плохой воздух школьных помещений;
- ✓ неправильная форма и величина школьных столов;
- ✓ несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями;

а так же поставил цели и задачи для их преодоления.

Прежде всего, мы рассматривали концепцию здоровьесбережения в форме структурно-логической схемы:

цель – принципы и задачи – средства – условия – результаты.

Связи с этим за очень короткий срок родители приобрели современную магнитную доску и перевесили в противоположную сторону класса для лучшей освещенности (приложение 7); подобрали и отреставрировали школьные столы; для релаксации и проведения физминуток, Утреннего сбора (приложение 8), утренней гимнастики (приложение 9), обеспечили ковром, подушками, настольными и напольными играми; для удобства и эстетичности собрали шкаф для верхней одежды. Принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной работе, в экспресс анкетировании, в тестировании. Приложение 10,11.

Тесты проводились по таким темам:

- ✓ «В хорошей ли вы форме?»
- ✓ «Можно ли ваш образ жизни считать здоровым?»
- ✓ «Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?»

✓ «Знаете ли Вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?»

Однако необходимо подчеркнуть, что в современной школе добавилось много других недостатков. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.

Усилилась роль «внутришкольных факторов»:

- ✓ Интенсификация обучения;
- ✓ Снижение двигательной активности;
- ✓ Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- ✓ Нарушение зрения, осанки;
- ✓ Ухудшение нервно – психического здоровья.

Исходя из этого, я предприняла все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

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**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- ✓ Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- ✓ Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- ✓ Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу утреннюю зарядку, а также физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

При проведении утренней зарядки и динамических пауз в 1-4 классах желательно:

- подготовить и обучить юных инструкторов физической культуры;
- использовать технические средства.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Может проводиться как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Из опыта работы следует вывод, что проводимая утренняя гимнастика на свежем воздухе дает более эффективный результат в оздоровлении детей и достижении высокого уровня двигательной активности.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Приложение 12- 13.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

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

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя.

Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Приложение 14. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам. Которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И я выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение

- ▶ ***Направлено на*** – обеспечение психического здоровья учащихся.
- ▶ ***Опирается на*** – природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).
- ▶ ***Достигается через*** – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
- ▶ ***Приводит к*** – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, я применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяю гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

На своих занятиях ставлю цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта такого подхода – приоритет воспитания над обучением, что позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

Технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. С 1997 года я работаю по системе развивающего обучения «Гармония» под редакцией профессора Н.Б.Истоминой. Классификационные характеристики этой технологии, разработанной в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной

образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

Технология уровневой дифференциации обучения. Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и *«технология раскрепощённого развития детей».*

Отличительные особенности этой технологии я также применяю в педпрактике. Основное внимание, которого состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке использую схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, «бегущие огоньки» (я использую лазерную указку). Приложение 15. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого я использую подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

3) в процессе овладения детьми письмом применяю специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

4) обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают хоровой кружок при школе.

5) одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Для лучшей реализации поставленных задач:

1. Расширили спектр направлений кружковой деятельности, способствующих развитию двигательной активности учащихся

- Спортивные секции по интересам
- Ритмика
- Хореография
- Спортивные танцы
- Бальные танцы

Секционная работа проводится под музыку с разными видами ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Эти занятия способствуют совершенствованию координации движений, улучшению осанки, развитию памяти, внимания, слуха, творчества, музыкально-эстетического чувства.

2. Активизировали пропаганду здорового образа жизни

- проведение спортивных праздников с привлечением специалистов;
- декады здоровья;
- тематические родительские собрания;
- формирование мотивации родителей для повышения двигательной активности детей.

При рациональном сочетании с другими видами занятий спортивные праздники в значительной мере помогают создать оптимальный двигательный режим, способствующий повышению работоспособности и закалке детей. Физкультурные праздники совместно с родителями организовываем не только в здании школы, но и на природе. Во время физкультурных праздников

широко используем разные игровые приемы, игровые упражнения, загадки и т.д., которые способствуют положительному эмоциональному настрою детей, активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков.

Прогнозируемые результаты

1. Овладение младшими школьниками основ здорового образа жизни, необходимыми гигиеническими навыками.
2. Приобретение нового социального опыта.
3. Воспитание отношений, создание атмосферы доверия и чувства защищённости перед невзгодами жизни, обретение школьниками уверенности в своих силах.
4. Улучшение здоровья детей, овладение элементарными навыками, необходимо значимых в жизни школьников.
5. Положительная динамика в разрешении указанных проблем в достижении поставленных целей и задач. Приложение 16.
6. Приведение объема двигательной активности школьников в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и нормами, что будет способствовать:
 - стабилизации показателей физического здоровья учащихся;
 - сокращению количества уроков, пропущенных по болезни;
 - активизации интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
 - росту числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
 - активному участию родителей в делах школы.

Долгосрочное влияние и значение

Создание атмосферы заинтересованности, сотрудничества, взаимодействия всех её участников, широкое распространение знаний об основах здорового образа жизни, окружающей среде, привлечение всё большего количества людей к проблемам здоровья младших школьников позволит решить основную задачу – «оздоровление нации».

Мы надеемся, что новое поколение будет поколением физически развитым, поколением экологически культурных и образованных людей, которые будут стремиться к ведению здорового образа жизни, ответственному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей, которые будут гордиться своей «малой» Родиной, любить и беречь её для себя и своих детей.

Заключение

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Тезисы по здоровьесберегающей технологии.

- *Перспективная и актуальная система XXI века, вызванная потребностью человека.
- *На сегодня, присутствующий на уроке в обычной школе ученик, как правило, не здоров.
- *Необходимо серьезно решать проблемы в области здоровьесбережения комплексно.
- *В каждом школьном коллективе совместно с родителями выявить причину школьных болезней. Роль «внутришкольных факторов».
- *Определение цели и задачи для их преодоления.
- *Изучение концепции здоровьесбережения, и учитывая индивидуальные особенности и возможности коллектива, разработать план работы над данной технологией.
- *Привлечение к совместной работе школьного медработника, психолога, логопеда.
- *Проведение бесед с родителями и учащимися на тему здоровьесбережения.
- *Проведение анкет, тестов, с родителями и учениками и их анализ.
- *Влияние школы на здоровье учащихся и оценка динамики состояния их здоровья.
- *Организация индивидуального подхода к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

- * Организационно- педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих технологий.
- * Рациональная организация урока - это важная составная часть здоровьесберегающей работы.
- * Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности зависит, в основном, от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения уроков.
- * Благоприятное влияние на здоровье детей физических упражнений, совмещенных с выполнением учебных заданий.
- * Учитывая специфику предмета, необходимо разработать серию физминуток, желательно с музыкальным сопровождением и с элементами самомассажа и другими средствами.
- * Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ, поэтому надо вводить упражнения для выработки глубокого дыхания.
- * Хоровое проговаривание помогает осваивать действия в плане громкой речи, позволяет чувствовать себя комфортно, ощущать участником общего дела, изжить страхи, улучшает функции легких, а также способствует их вентиляции.
- * Проведение физминуток в светлом, чистом и хорошо проветренном помещении.
- * Обеспечение гигиенических условий образовательного процесса.
- * Здоровьесберегающая организация учебного процесса.
- * Здоровьесберегающая направленность работы требует к себе глубокого и сложного исследования, а также требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока.
- * Выстроение концепции здоровьесберегающего обучения логической цепочкой.
- * Использование некоторых образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности.
- * Учителям, освоившим эту технологию, открывается простор для его педагогического творчества.
- * Пониманию и принятию учащимися содержания учебного материала способствует работа на перспективу.
- * Фундаментальный принцип здоровьесберегающей технологии состоит в том, что не учитель «навязывает» ученику новые знания, а под его руководством школьники добывают, открывают субъектно-новую информацию.