

## Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

(из опыта работы)

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Это Закон РФ «Об образовании» (ст.2, ст.51), Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ст.28), Программа развития воспитания в системе образования России на 1999-2001 годы, Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 года, 1202-р была одобрена Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года, разработанная Минздравом России и Российской академией медицинских наук с участием федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. Федеральным органам исполнительной власти и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации было рекомендовано при планировании и осуществлении мероприятий по вопросам сохранения здоровья населения руководствоваться положениями «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации».

Проблемы здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, сохранение физического, психического и духовного здоровья очень актуальны сегодня. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. В своё время проблему состояния здоровья учащихся и влияния на него учебного процесса исследовал известный советский педагог В.А. Сухомлинский, который отмечал, что "примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя". Решение проблемы здоровьесбережения учащихся определялось в этот период на основе роли и профессионализма учителя, сочетающего в своей деятельности гигиенически правильно организованный педагогический процесс с индивидуальным подходом к обучающимся.

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.

Для создания здоровьесберегающей среды необходимо внедрение в учебный процесс новых образовательных технологий, что является одним из важных инструментов повышения качества образования.

Как писал Н. К. Смирнов: «Здоровьеформирующие образовательные технологии», - это все те психолого – педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни».

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В деятельности нашего образовательного учреждения это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; через обучение педагогического коллектива; в работе с семьёй (родительский лекторий).

Таким образом, в сфере деятельности нашего педагогического коллектива находятся все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Поэтому первое, на что обращают внимание в нашей школе, - это составление расписания уроков. В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В качестве одного из возможных способов

оценки уроков используется ранговая шкала трудности предметов (Сивков, 1988).

### **Шкала трудности предметов для 1-4 классов**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).

8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся

Комплект УМК «Школа 2100», используемый в работе учителей начальных классов нашей школы, помогает реализовать здоровьесберегающие технологии на основе личностно - ориентированного подхода в обучении и воспитании.

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 учителя снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, создают условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя начальных классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумывают приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараются прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации. Мы считаем, что 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. Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка. Дидактически проработанный урок – самый здоровьесориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Стиль общения учителя с учащимися также влияет на состояние здоровья школьников. Нашим учителям свойственен демократический 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 компьютерных (информационных) технологий 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. При этом учителя нашей школы соблюдают нормы продолжительности непрерывного применения технических средств обучения на уроках, рекомендуемые «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Также мы используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователей. При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой - то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, мы не требуем от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности во многом зависит и от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения учителя нашей школы проводят физкультминутки (примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса). Кроме этого

определяют и фиксируют психологический климат на уроке, организуют при необходимости эмоциональную разрядку; строго следят за соблюдением учащимися правильной осанки.

Физкультминутки проводятся, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаются, кроме общеразвивающих:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления зрения;
- упражнения для укрепления мышц кистей рук;
- упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
- релаксационные упражнения для мимики лица (И.В.Чупаха);
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;
- упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

При разработке и использовании физкультурных минуток наши учителя обязательно соблюдают следующие требования:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Используются в нашей школе физкультурные минутки, рекомендуемые СанПиНом.

*ФМ для улучшения мозгового кровообращения:*

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:*

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*ФМ для снятия утомления с туловища:*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

*Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:*

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

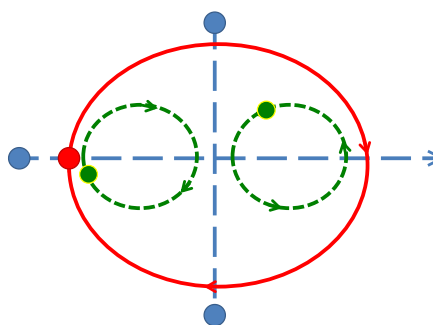
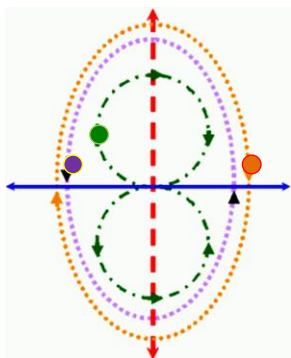
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

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

Особое внимание в своей работе уделяю профилактике зрительных функций у младших школьников. 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Поэтому для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования мы используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.

1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)
4. Быстро - быстро моргать (1 мин)
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 -4 раза).

Хорошо помогают для проведения гимнастики для глаз и офтальмотренажёры. В ходе выполнения этих упражнений снижается нагрузка на зрение,, улучшается не только зрение, но тренируется мускулатура лица, оказывается положительное влияние на артикуляционный аппарат). Для удобства мы собрали коллекцию подобных тренажеров на электронном носителе и распространили среди наших учителей. Периодически коллекцию пополняем новыми тренажерами.



Систематически в процессе обучения в начальных классах проходят: зарядка, динамические паузы, прогулки и игры на свежем воздухе. Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя мы считаем работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанное на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи.

При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний и конференций, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).
2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности (проекты «Конструируем ростомер», «Мой паспорт здоровья» и т.д.)
5. Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Скажи «Нет!» вредным привычкам», «Разговор о правильном питании»).
6. Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования, помощь в проведении мероприятий летнего оздоровительного лагеря).
7. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»)

На родительских собраниях, мы знакомим родителей с основными принципами организации здорового питания детей. Ведь от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. В начальной школе все дети охвачены горячим питанием.

А губернаторская программа «Школьное молоко», позволило всех детей нашей школы, обеспечивать 2 раза в неделю таким ценным и полезным продуктом как молоко.

В нашей школе традиционными стали: дни здоровья, уроки здоровья, веселые старты, спортивные соревнования.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий 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.

Литература:

1. Постановление от 29.10.2010 г. № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома – 2005.
3. Жиренко А.Л., Лемякина Н.А., Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы – Мастерская учителя, 2007.
4. Журнал «Начальная школа» 2004 г. № 9, 2005 г. ,№ 4
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. Педагогика. Психология. Управление.
6. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана -Граф, 2008. — 112 с. —(Педагогическая мастерская).
7. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> \\КостенкоЛ.В. «Здоровьесберегающие технологии в школе».