

## Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

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

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

### **Формы организации здоровьесберегающей работы:**

физкультурные занятия

подвижные игры

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные физкультминутки.

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

физкультурные прогулки (в парк, в лес, на стадион)

физкультурные досуги

спортивные праздники

оздоровительные процедуры в водной среде (посещение бассейна)

волонтерская деятельность

### **Функции здоровьесберегающих технологий:**

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

**информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком; **рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Под здоровьесберегающими технологиями сегодня понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающей важнейшие характеристики образовательной среды, среди которых наиболее значимыми являются:

- факторы внешней среды (экологические, экономические, социальные и т.п.);

- факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;
- формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;
- динамика текущей и хронической заболеваемости.

Таким образом, в решении проблемы состояния здоровья детей, обучающихся в образовательных учреждениях, необходим комплексный подход, включающий усилия, как системы образования, так и здравоохранения.

Задачи, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих технологий:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;
- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;
- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умений использования их при самостоятельных занятиях;
- познание индивидуальных особенностей организма;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;
- создание информационного поля по проблеме: «Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса»;
- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения;
- формирование умений по адаптированию некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к условиям своего предмета и конкретной детской аудитории.

Проанализировав причины школьных болезней, мы пришли к выводу о необходимости решать эти проблемы комплексно. 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». Очень помогла здесь медсестра школы, которая дала родителям много полезных рекомендаций.

Родители выявили некоторые причины школьных болезней:

- несоответствие высоты школьных столов;
- несоблюдение детьми режима дня;
- плохое питание.

Причины были не только выявлены, но были найдены пути их решения. Школа приобрела новую школьную мебель, с регулирующими партами, наладила контроль за питанием в школьной столовой. Родители старались, чтобы их дети соблюдали режим

дня. Они принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной работе (веселые старты, дни здоровья) в школьных мероприятиях «Мама, папа и я – спортивная семья», в акции «Мы за здоровый образ жизни»

Необходимо было создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов. То есть, 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, мы приняли все меры, чтобы 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.