

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж.-Ж. Руссо*

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Школа на современном этапе должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего населения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Здоровье подрастающего человека — это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок должен не только уметь сохранять свое здоровье, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса.

При планировании своей работы я поставила перед собой цель – создать условия для формирования и развития знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Для достижения данной цели необходимо выполнение условий ряда задач:

- организация учебного процесса с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;*
- создание условий ощущения у младших школьников радости в процессе обучения;*
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;*
- воспитание культуры здорового образа жизни;*
- мотивация на здоровый образ жизни;*
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;*
- вовлечь родителей в общую задачу по улучшению здоровья детей.*

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делят на три основные группы:

- 1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. Прежде всего, это правильная организация урока, которая дает возможность поддерживать высокую работоспособность и предупреждать утомления.*
- 2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся.*
- 3. Психолого-технологические условия образовательного процесса. В первую очередь использование игровых технологий, нестандартных уроков (уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-экскурсии и другие), уникальных задач и увлекательных заданий, интерактивных обучающих программ и проч. Основное – это создание благоприятного эмоционального климата. Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствуют формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья. Все*

средства и методы должны быть направлены на то, чтобы ученики испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:

- опрос учащихся;*
- письмо;*
- чтение;*
- слушание;*
- рассказ;*
- рассматривание наглядных пособий;*
- ответы на вопросы;*
- решение задач.*

Норма 4-7 видов за урок.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое. Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Поэтому, при составлении уроков, необходимо помнить, что учебный материал должен распределяться в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся. Так, первые 3-5 минут – это фаза вхождения в урок. Поэтому на данном этапе урока дается незначительная нагрузка. Периодом устойчивой оптимальной работоспособности являются следующие 15-20 минут, и это время должно быть использовано с максимальной пользой для усвоения учебного материала. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, появляется возможность провести закрепление нового материала, обратить внимание на главные моменты пройденной темы. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

Русский язык и литературное чтение, математика считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. Различные тестовые задания с выбором ответа, игровые задания на развитие фантазии, распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим

образовательным и воспитательным задачам. Включение в урок оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

- метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
- активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
- методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Хороший эффект дают задания на расширение кругозора (задания должны быть интересны учащимся), формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности. Эти приемы также позволяют решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Положительный результат дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Проведение физкультурных минуток:

- расслабление кистей рук;
- массаж пальцев перед письмом;
- дыхательная гимнастика;
- предупреждение утомления глаз.

Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки можно проводить с музыкальным сопровождением, физкультминутки в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика, эмоциональная разгрузка, чередование позы с учетом видов деятельности. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после

физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки — это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Требования к физкультминуткам:

- они должны быть разнообразны;
- проводиться на начальном этапе утомления;
- предпочтение отдается упражнениям для утомлённых групп мышц.

Большого положительного эффекта в деле оздоровления учащихся начальной школы можно достичь с применением игровых переменок. Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводятся прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

- «Хороший смех дарит здоровье»;
- Мажорность урока;
- Эмоциональная мотивация в начале урока;
- Создание ситуации успеха.

Пожалуй, 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 ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности,** уместный юмор или небольшое историческое отступление — 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. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и 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.

Экологическое пространство:

- а) проветривание помещений;
- б) озеленение кабинета;
- в) освещение кабинета;
- г) парта, занимаемая учеником в классе.

Гигиенические условия в классе (кабинете): чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных раздражителей.

Утомляемость школьников немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения,

затеканию ног. Для избежания таких последствий рекомендуется каждую неделю пересаживать ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.