Орехова Ирина Ивановна

 учитель начальных классов

 МБОУСОШ № 71 г. Воронеж

**Мастер- класс по использованию здоровьесберегающих  технологий при обучении 1-4 классов**

 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А для ребенка 6-17 лет такой средой является, прежде всего, школа, где он проводит до 70% своего времени. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье. Как использовать здоровьесберегающие технологии в школе?

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей младшего школьного возраста большого умственного и нервно - психического напряжения.
 Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Наблюдающееся  в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерства образования РФ подчёркивается, что одним из необходимых условий достижений нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий  для сохранения и укрепления здоровья школьников.

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.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Целью данной работы является обобщение опыта по использованию технологий здоровьесбережения для   улучшения состояния здоровья и качества жизни детей и подростков в процессе учебной деятельности и пропаганда здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Показать значимость здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.
2. Показать различные здоровьесберегающие технологии.
3. Рассказать о мероприятиях, которые уменьшают риск возникновения заболеваний.

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»?  Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

    В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

* создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
* творческий характер образовательного процесса.
* обеспечение мотивации образовательной деятельности.
* принцип целостности.
* осознание ребёнком успешности в любых видах  деятельности.
* рациональная организация двигательной активности.
* обеспечение адекватного восстановления сил.
* обеспечение прочного запоминания.
* комплексная система закаливания детей.

 Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

* объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока Время проведения 2-3 минуты.

Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке.

Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Необходимы зрительная и дыхательная гимнастика.

В состав упражнений для физкультминуток  включаются:

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

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Стоит сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят.  Такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* предотвратить появления писчего спазма;
* развить внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* научиться управлять своим телом;
* активизировать работу мозга

 Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Здоровьесберегающее обучение:

* направлено на - обеспечение психического здоровья учащихся;
* опирается на - природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);
* приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

 Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности  применяются  некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

 Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Технология уровневой дифференциации обучения.  Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. При дифференцированном обучении каждый ребёнок   получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

     Следует помнить, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает  повышение уровня утомляемости и невротизации, 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 объёмах материала.

    Поэтому, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, надо продумывать виды  учебной деятельности на уроке, избегать однообразия. Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна.  Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса.

     Игровая технология. В практике  широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Приёмы с элементами   соревнования, благотворно влияющие на здоровье.  Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию   на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, видеть индивидуальность детей.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнка

превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной

системы.

Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приёмов с целью максимального сохранения здоровья ребёнка в школе.

      Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о гигиене и правильном питании. Программа «Разговор о правильном питании»,  автор Марьяна Михайловна Безруких, Татьяна Андреевна Филиппова и Александра Германовна Макеева, нашла отклик  у детей и родителей.  Эта программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания

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

      Здоровый  образ жизни должен занять первое место среди ценностей человека в нашей стране, и в этом одну из главных ролей может сыграть школа.