**Муниципальное образовательное учреждение**

**Кубринская основная общеобразовательная школа**

**Радищевского района Ульяновской области**

***Здоровьесберегающие технологии и пути её реализации в начальной школе.***

**Шутько Ирина Владимировна -**

**учитель начальных классов**

 **первой категории**

**Кубра, 2012 год**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПУТИ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

 Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

 Это связано, прежде всего, с тем, что количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. Из них с нервно-психическими расстройствами с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки - с 1,9 до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников - нарушение остроты зрения (30-40%). По распространенности хронических заболеваний у детей 4 - 7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

 ***Анализ причин «школьных болезней» привёл врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья.***

***К этим недостаткам образования, в частности, относятся:***

– недостаточная освещённость классов;

– плохой воздух школьных помещений;

– неправильная форма и размер школьных столов;

– перегрузка учебными занятиями.

***В числе важнейших причин неблагополучия здоровья учащихся необходимо назвать следующие:***

–недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушения здоровья школьников;

–перегруженность учебных программ, вызывающая у учащихся переутомление и стресс;

–невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы, с учётом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

 Таким образом, каждому учителю необходимо понимать, что присутствующий
на уроке ребёнок, как правило, не здоров.

**Моя задача как педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.**

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

**«Здоровьесберегающая технология» – это наука о здоровье, здоровом образе жизни и мастерстве сохранения здоровья.**

***Цель* здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:**

 **обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

***Задачи* здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:**

**обеспечение таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса.**

**Система работы** **учителя по использованию здоровьесберегающих технологий.**

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).

**Здоровьесберегающие технологии**

Физкультурно-оздоровительная.

Информационная

Психолого-педагогическая

Организационно-педагогическая

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.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики: построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Поэтому первое, на что я обращаю внимание, - 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 использую ранговую шкалу трудности предметов (Сивков, 1988).

**Шкала трудности предметов для младших классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предмет | Балл |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. | МатематикаРусский (национальный) языкПриродоведениеРусская (национальная) литератураИстория (4 класс)Рисование и музыкаТрудФизкультура | 87654321 |

Учебные предметы распределяю по трудности в соответствии с недельной динамикой работоспособности школьников. Самые трудные для детей предметы по возможности распределяю по одному на каждый день недели. Четверг обязательно планирую как облегчённый день. При этом пользуюсь «Гигиенически рациональными характеристиками школьного расписания» (По данным В.Р.Кучмы и др., 2000).

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

*а) чередование различных видов учебной деятельности:*

–опрос учащихся:

–фронтальный опрос (моим ребятам нравится фронтальный опрос с использованием мяча);

–письмо;

–чтение;

–слушание;

–рассказ;

–рассматривание наглядных пособий;

–ответы на вопросы;

–решение задач.

*б) использование различных форм работы:*

* работа в группах (статическая, подвижная)
* работа в парах сменного состава
* фронтальный опрос с использованием предмета
* использования элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников
* хлопанье в ладоши (ритмический счёт до 10,)
* пальчиковая гимнастика
* использование сигнальных карточек разного цвета и формы;
* деятельность с элементами соревнования.

*в)использование игровых методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:*

Это игры на:

* развитие внимания
* развитие памяти и восприятия, наблюдательности
* развитие произвольных достижений и самоконтроля
* развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации – игры, способствующие снятию страхов в общении
* развитие мышления и речи

 Все это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

***г)*** *проведение физкультурных минуток*

 Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В системе использую физические упражнения, которые находила в литературе, интернете, при обмене опытом с другими учителями.

 Физминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

 На своих уроках и очень часто в ходе физминуток использую разнообразные игры, такие как *«Симметрия»* (я предлагаю детям выполнить действия, которые называю или показываю, но в зеркальном отображении). Эти упражнения содержат слова «вверх», «вниз», «влево», «вправо», «правая рука», «левая рука» и т.п.

Очень интересным для ребят бывает такой способ проведения отдыха, когда ребенок выходит к доске, и, имитируя робота, выполняет несколько несложных движений (как бы задает программу), а задача учеников повторить их. Получается забавно, ведь не каждому удается все запомнить. В итоге, даже выполняя физические упражнения, эмоциональность урока повышается.

 При проведении физкультминуток использую:

–расслабление кистей рук;

–массаж пальцев перед письмом;

–дыхательная гимнастика;*(дыхательная гимнастика повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках)*

–предупреждение утомления глаз (физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.)

 Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, я ещё провожу и дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений. **Приложение № 1**

 На своих уроках я использую элементы здоровьесберегающих технологий, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны В.Ф.Базарным и Л.П.Уфимцевой. Я хочу познакомить вас с некоторыми из этих приёмов:

1. В начале учебного года я проверяю рабочую дистанцию каждого ребёнка. С помощью деревянного стандартного метра делаю метки мелом на полу от классной доски до последней парты. Обязательно провожу с детьми беседу о важности такой проверки, о том,  что результаты должны быть объективными, не зависящими от  желания ребёнка сидеть за какой-либо партой или рядом со своим другом. Ведь речь идёт о здоровье. Сначала ученик  встаёт у самой дальней метки и пытается прочитать указанную мной строку в таблице. Если видит плохо – передвигается на 1 м вперёд и т.д. Данные заношу в таблицу. Например, ученик увидел двумя глазами букву размером 1 см с расстояния 6 м. Следовательно, его рабочее место должно находиться на таком же расстоянии от классной доски.  В течение  года такую проверку лучше всего повторить дважды – в середине и в конце учебного года. Повторно определив зрительную рабочую дистанцию, можно сделать вывод об улучшении или ухудшении зрения у каждого ученика. Если же это расстояние будет составлять менее 4-5 м, то такого ученика необходимо направить к окулисту для детального обследования и наблюдения. Результаты каждой проверки фиксируются и сравниваются с показаниями в начале года. На родительском собрании или в индивидуальных беседах они доводятся до сведения родителей.

2. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий:

- отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку;

- находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук;

- составляют из слов, написанных на карточках, предложения.

3. Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 1 на 2 м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмёрка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте ( над доской, на боковой стене). По просьбе учителя дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя). При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки учитель прикрепляет изображение бабочки и предлагает проследить глазами, как бабочка порхает по заданной траектории. А по ходу задания дети читают на плакате короткое стихотворение про бабочку:

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.



Через какое-то время заменяю  тренажёр на новый: лист ватмана расчерчен на крупные клетки (10 на 10 см). Слева на листе цветок, справа – кот. Между ними – бабочка. Задаю траекторию полёта бабочки: 3 клетки вправо, 2 вниз, 1 влево и т.д. Куда села бабочка? Кто сумел проследить за ней взглядом и ни разу не ошибся?

 Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

 С этой же целью можно проводить *мимические упражнения*. Например, на карточках нарисованы лица человечков с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют.



*Использую бумажные офтальмотренажёры.* Например, на доске расставлены:

 *Пирамидки* (рис.1). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитает? Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

Рис. 1

2)*Тарелки* с разноцветными кружками (рис.2). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

Рис.2

 Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

\* Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

\* Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

\* Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

\* Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

\* Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

 белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

  **чёрный** – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

 красный – возбуждает, раздражает;

 голубой - ухудшает настроение;

 зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

 жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

 коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

В последние годы,   в связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать **электронные физкультминутки** для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажёры.

 На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

 *Использую упражнения для глаз, способствующие профилактике возникновения близорукости и дальнозоркости.*

 По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

 Вот некоторые элементы этой гимнастики:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

Эти упражнения не только расслабляют, но и укрепляют мышцы глаза.

* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.
* Стоя возле окна, сосредоточиться на предмете, находящимся близко от глаз (это может быть точка на стекле, приклеенная снежинка или звёздочка), а затем переводить взгляд на удалённый объект. Повторить 10 раз. Это упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.



 ***На уроках использую стереограммы, они полезны для здоровья.*** Видение зашифрованных трехмерных изображений способствует улучшению кровообращения, снятию напряжения глазных мышц.
 Стереокартинки называют «спортом для глаз». Особенность их в том, что они заставляют глаза менять привычную точку фокусировки, тем самым сберегая зрение и помогая сохранить его остроту».«Что изображено на картинке?» - этот вопрос часто встречается рядом со стереокартинками. Возможно, вы знаете их под другим названием: стереограммы, трехмерки, «косоглазки». При первом взгляде на изображение, кажется, там нет ничего примечательно, но присмотревшись, можно разглядеть совершенно отчетливый образ созданный стерео - художником. Разглядывание, очень увлекательнейшее занятие, для зрения это отличная тренировка, но есть еще кое-что, бывают стреокартинки с ребусами, лабиринтами, загадками, то есть речь идет уже о тренировке ума…

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

 Очень часто родители слышат от учителя: "Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!" Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо.

 Ребёнок учится одним глазом, второй глаз - не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз?

 Берём лист бумаги с вырезанным посредине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети - в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

 Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: "Послушай, как они тикают". Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому (Пу., Лу.).

 Что ещё даёт учителю и родителям выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям. Таких групп 8. Приведу пример:

\* Мальчики Пг.Лу. - очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко. Наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.

\* Мальчики Лг.Лу. - учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания - психоневротические.

\* Девочки Пг.Лу. - это группа риска по эндокринным заболеваниям. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.

 *Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке****.***

Известно, чтохороший смех дарит здоровье. Я считаю, что учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность - признак психологического нездоровья. Я считаю, что улыбка, искренний смех ребенка на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Несколько уместных и умных шуток в течение урока - показатель его качества, критерий для оценки.

Большое внимание в своей работе я уделяю организации учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны **психологического здоровья младших школьников**.

         Основная задача этих классных часов состоит в том, чтобы помочь ученикам к окончанию начальной школы повысить коммуникативную компетентность, оптимизировать отношение к себе и другим людям, освоить элементарные навыки саморегуляции, самоконтроля и т.д. Например, в 2008-2009 учебном году мною были запланированы и проведены следующие классные часы на тему«Профилактика и сохранение здоровья младших школьников»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема классного часа | Литература в помощь учителю | Сроки проведения |
| 1. | Дерево здоровья | Журнал «Начальная школа»,№ 7, 2004, с. 95 - 97 |  сентябрь |
| 2. | Умственное утомление | Журнал «Начальная школа»,№ 11, 2004, с. 23 - 25 |  октябрь |
| 3. | Настроение и его влияние на здоровье человека | Журнал «Начальная школа»,№ 7, 2004, с. 97 - 99  |  ноябрь |
| 4. | Учимся не болеть | Журнал «Начальная школа»,№ 8, 2006, с. 92 - 93 |  декабрь |
| 5. | Я и мои способности | М.Ю. Михайлина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. Здоровый образ жизни. – КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2006 |  январь |
| 6. | Учимся управлять эмоциями | Журнал «Начальная школа»,№ 12, 2004, с. 58 - 60 |  март |
| 7. | Мальчики и девочки | Васильева О.В. Классные часы. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005 |  апрель |

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия.

 *1.* *Утренняя зарядка.* В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

 *2.* *Игровые перемены.*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 межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим 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.

 *3. Дни здоровья.* Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Темы таких уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

 *4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».* В течение года составлялись индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья» .

Работа над проектами строилась таким образом: сначала выявляли проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собрали пословицы о здоровье; после этого каждый выбрал подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксировался учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленному мной для индивидуальной работы ученика во внеурочное время (см. приложение ).

 В течение года дети работали над проблемой сохранения здоровья и подготовили папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д., оформили стенды на соответствующие темы. Уроки проводились с использованием компьютера, что особенно возбуждало интерес детей к этим урокам. В конце полугодия подготовили презентацию проектов на слайдах.

 *Перечень дополнительных направлений работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников такой:*

* Проведение специальных уроков по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены как самостоятельные уроки и использование элементов на обычных уроках.
* Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.
* Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
* Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя), применение на уроках элементов лечебной физкультуры.

 К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести *ароматотерапию.* Её можно использовать при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой использовать бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока).

*Внеклассная работа также направлена на здоровьесбережение.* Это

- классные часы;

– экскурсии;

– участие в спортивных соревнованиях;

– спортивные секции, кружки,

–досуговые оздоровительные мероприятия с родителями (Дни именинника, День матери др.);

–беседы;

–конкурсы рисунков;

- участие детей и родителей в проектной деятельности.

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 «Будь независимым, скажи наркотикам «НЕТ», «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»).

Главное в формировании здорового образа жизни, это не слова, а практический результат. Поэтому повышение уровня культуры здоровья учащихся и их родителей я вижу   в том, чтобы развить у них такие практические умения, как:

1)пользование измерительными приборами (ростомер, весы, тонометр и т.д.);

2)сравнение полученных показаний с нормативными показателями;

3)составление рационального режима дня;

4)организация правильного питания;

5)выполнение в семье утренней зарядки и комплексов упражнений для коррекции осанки, зрения и т.д.;

6)проведение профилактических мероприятий в осеннее - зимний период (витаминизация пищи, закаливание).

Заключение.

 Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников.

**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 сохранении 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.

 Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

 Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

 В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***

***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ №1.***

**1. Упражнения для детей с избыточным весом.**

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

**2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

**3. Упражнения для улучшения осанки.**

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

**4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

***Например, «Водопад».***

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

 Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

 Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд)

 Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

**5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

 лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

 голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

 руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

 ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.



Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

 точки на лице ( №1, №2,№3 ),

при головных болях рекомендуется

массировать височную область .

**6. Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

 И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

**Приложение № 2.**

Изготовление дидактических пособий и моделей на уроках технологии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  16. | Проект «Помоги себе сам». Тренажёр для пальчиков.  | «Начальная школа» № 3, 2007, с. 39 |
|  17. | Проект «Помоги себе сам». Зрительный тренажёр. | «Начальная школа» № 3, 2007, с. 39 |
|  18. | Проект «Помоги себе сам». Тренажёр для глаз «Верёвочка». Приёмы обработки верёвок, наблюдения, исследования. Скручивание толстой нити.  |  «Начальная школа» № 3, 2007, с. 39  |
|  19,20. | Проект «Помоги себе сам». Мешочек-утяжелитель для формирования осанки. Сравнение свойств материалов, используемых для вышивания, шитья, вязания и плетения. Виды инструментов, предназначенных для обработки текстильных материалов.  |  «Начальная школа» № 3, 2007, с. 39   |

3.    Выпуск буклетов о правильном питании на уроках ИКТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  19. |  Создание печатных публикаций. | С. 40 – 41. Иллюстрации в публикациях. Рисунки. Библиотеки рисунков. Фотографии. Библиотека фотографий. Декоративные шрифты. | **Начало работы над проектом «Разговор о правильном питании»: буклет или задачник о питании** |
|  20. |  Создание печатных публикаций. | С. 42 – 43. Схемы в публикациях. Схемы отношений: схема состава, схема наследования, схема причин и следствий, пищевая цепь, схема управления.  | **Создание схемы состава для продукта питания, схемы причин и следствий ухудшения здоровья из-за неправильного питания, пищевой цепи** |
|  21. |  Создание печатных публикаций. | С. 44 – 45. Схемы, отражающие расположение и соединение предметов: планы комнат, схемы конструкций, карты местности, технологические схемы (электрическая схема). Схемы, отражающие изменения, порядок действий: описание последовательности действий, описание изменения состояний. | Создание схем с помощью инструмента Автофигуры.**Блок-схема для описания последовательности действий при готовке блюда** |

**Приложение №3**

**Спортивно-оздоровительные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки исполнения** | **Исполнитель** |
| 1 | Утренняя зарядка | ежедневно | классный руководитель, физорг класса |
| 2 | Игровые перемены | ежедневно | дежурный учитель |
| 3 | День здоровья | ежемесячно | классный руководитель, физорг класса |
| 4 | Оформление уголка здоровья | 1 раз в четверть | учащиеся под руководством классного руководителя |
| 5 | Походы: в осенний лес; лыжные прогулки; весенний поход; совместный поход с родителями | по плану | классный руководитель |
| 6 | Неделя физической культуры | по плану | классный руководитель, учитель физической культуры |
| 7 | Соревнования-конкурсы: «День бегуна»; «Зов джунглей»; «Веселые старты»; «Лыжная эстафета» | по плану | классный руководитель, учитель физической культуры |

**Приложение №4**

**Тематическое планирование уроков проектной деятельности на I полугодие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Форма работы** | **Срок** | **Конечный результат** |
|  | «Сохранение зрения»«Режим дня и здоровья»«Уход за зубами»«О вреде курения»«Предотвращение нарушения осанки» |  |  |  |

**Рабочий лист**

**ПРОЕКТ**

***«Сохранение зрения»***

Что я знаю о глазах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для чего нужно зрение

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что нужно соблюдать для сохранения зрения?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Консультанты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Над проектом работал(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение №5.**

**Урок здоровья**

***Тема: «Если хочешь быть здоров»***

 ***I. Беседа по теме.***

* Вспомните «Сказку о микробах». Где поселяются микробы?

 Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие по­лезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно при­готовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, по­падая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

* Как попадают микробы в организм? *(Варианты ответов: при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разле­таются на 10 метров); не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой); пользуется чужими вещами; не моет овощи и фрукты; не закаляется и т.д.)*
* Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
* Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все нипочем? *(Они закаляются.)*
* Как они это делают? Какой доктор помогает? *(Доктор Вода.)*

 ***II. Если хочешь быть здоров*** – ***закаляйся!***

 1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

 2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или прини­майте душ.

 3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

 ***III. Оздоровительная минутка.***

* Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так дума­ете? *(Ответы детей.)*
* Можете ли вы себя назвать закаленными?Приведите при­меры закаленных людей,
* Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячкой?

 Вспомним волшебные слова:

 Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу!

 ***IV. Сделайте рисунок для классной выставки «Мы дружим с физ­культурой и спортом».***

 ***V. Шесть признаков здорового и закаленного человека.***

 1. Очень редко болеет.

 2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

 3. Имеет хороший сон.

 4. Живет не менее 80 лет.

 5. Может без одышки пробежать пять километров.

 6. Если заболел, то быстро поправляется.

* Какие признаки выбираются главными и почему?
* Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

 **VI. Это интересно!**

* Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, что­бы получить почетное звание долгожитель?

 В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет – хороший характер. Третий сек­рет – правильное питание и режим дня. Четвертый секрет – еже­дневный физический труд.

* Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долго­жителем?

 **Задание.**

* Выберите слова для характеристики здорового человека:

 красивый ловкий статный крепкий

 сутулый бледный стройный неуклюжий

 сильный румяный толстый подтянутый

 **Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Приложение 4

**Сравнительный анализ динамики заболеваемости**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **2003 - 2004 учебн. год** | **2004 - 2005 учебн. год** | **2005 - 2006 учебн. год** | **2006 - 2007 учебн.год**  |
| **1.** Число случаев пропуска по болезни в % | 60 | 52 | 40 | 30 |
| **2.** Пропущено дней 1 ребенком | 11 | 9,1 | 8,3 | 7 |
| **3.** Не болевших ни разу в % | 27 | 38 | 45 | 60 |
| **4.** Болели 1 - 2 раза в % | 46 | 37 | 32 | 25 |
| **5.** Болели более 2-х раз в % | 27 | 25 | 23 | 15 |
|  |  |  |  |  |

Приложение 5.

**Физическая подготовленность детей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели в %** | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |  |  |
| 1. Основная группа | 27 | 36 | 45 | 45 |  |  |
| 2. Подготовительна группа  | 73 | 64 | 55 | 55 |  |  |
| 3. Специальная группа | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 4. Нарушение осанки | 55 | 45 | 27 | 27 |  |  |
| 5. Нарушение зрения | 18 | 18 | 18 | 18 |  |  |
| 6. Нарушение слуха | 11 | 11 | 11 | 11 |  |  |
| 7. Плоскостопие | 18 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 8. Не болевшие дети | 27 | 38 | 45 | 60 |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Реальный результат деятельности учителя по данной проблеме.**

Для более глубокого понимания влияния образовательного процесса на показатели здоровья учащихся я изучила данные состояния здоровья школьников своего  класса на протяжении  последних трёх лет.

В таблице 1. представлены сводные показатели состояния здоровья учеников этого класса.

Таблица 1.

Показатели состояния здоровья учащихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Критерии оценки | Классы |
| I | II | III |
| 1 | Пропуски по болезни (в днях на 1 чел.). | 3,8 | 5,8 | 3,4 |
| 2 | Распределение по группам здоровья:I группа, %II группа, %III группа, %IV группа, % |         010000 |   010000 |   208000 |
| 3 | Часто и длительно болеющие дети, % | 20 | 12,5 | 10 |
| 4 | Дети с хроническими заболеваниями, % | 0 | 0 | 0 |

Таблица 2.

Распределение показателей физического развития

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Критерии оценки | Классы |
| I | II | III |
| 1 | Дети, имеющие отклонения антропометрических данных, % |  0 |  0 |  0 |
| 2 | Распределение по физкультурным группамОсновная, %Подготовительная, %Специальная, %Освобождение, % |            703000 |   752500 |   802000 |