

Актуальность темы: современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными.

Цель: доказать возможность сохранения и укрепления здоровья обучающихся средствами образования.

Задачи:

- Отработка подходов в реализации здоровьесберегающих технологий;
- Выполнение всех принятых санитарно-гигиенических норм и требований;
- Оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье ребенка;
- Совершенствование применения технических средств и методик мониторинга здоровья детей, обеспечивающих индивидуальную оптимизацию педагогических технологий и нагрузок;

Гипотеза: активное внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников, повышению удовлетворённости образовательным процессом, положительной мотивации к учёбе.

1. Подготовительных этап. (теоретический)

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье - это состояние, которое позволяет вести активную, полноценную жизнь: иметь хорошие душевные, физические качества, материальное и социальное благополучие.

По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом. Только 2 человека из 25-ти пришедших ко мне в 1-й класс в 2005-06 учебном году имели первую группу здоровья. В первом и втором классе дети очень много болели.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, педагогов, чьи образы жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Я поняла, что необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно лишь тогда,

когда учебно-воспитательный процесс строится в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

2006 – 2007 учебный год я посвятила изучению теоретических основ здоровьесберегательных технологий. Перечитала много литературы, изучила санитарно-гигиенические нормы СанПин. Активно общалась с коллегами в Интернете. Изучила анализ урока с позиций здоровьесбережения и др.

По словам проф. Н.К.Смирнова, “здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии здоровьесбережения позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся.

С этих позиций в настоящей работе и представлен опыт использования современных психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет 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.

Создание благоприятного психологического климата на уроке

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 стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок,

поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, 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 эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

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.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Комплексное использование личностно ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной

деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

- Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:
- Создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока
- Использование проблемных творческих заданий
- Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий
- Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)
- Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Использование ТСО как средства интерактивного обучения.

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над

фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

С помощью медицинской сестры составили список основных заболеваний детей. Карту основных заболеваний можно представить диаграммой:

II. **Основной этап (практический).**

Заручившись поддержкой родителей по работе в данном направлении, в летний период мы сделали ремонт класса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами:

- Покрасили стены в спокойный для глаз салатный цвет;
- Отремонтировали освещение в классе;
- Заменяли школьную доску;
- Развели растения-фитонциды (хлорофитум, герань, каланхоэ и др.);
- Приобрели кулер с водой и одноразовые стаканы;
- По согласованию с администрацией школы подготовила программу факультатива «Основы здорового образа жизни» (Программа ЗОЖ М.Павловой, рекомендованная на федеральном уровне).
- Разработала программу внеклассной работы по данному направлению и тематику лектория для родителей.
- Администрацией школы кабинет был оборудован компьютером.

В течение 2007-08 и 2008-09 проводились следующие мероприятия:

1. Велась постоянная обработка кабинета бактерицидной лампой.
2. Уроки начинались с проведения утренней зарядки.
3. Уроки физической культуры по возможности проводились на свежем воздухе.
4. 2 раза в год (ноябрь-декабрь, март-апрель) проводилась профилактика поливитаминами и аминокислотой глицин.
5. Сведения по сохранению и укреплению своего здоровья учащиеся получали посредством факультатива «Основы здорового образа жизни»
6. Каждую четверть проводились Дни здоровья.
7. На каждой каникулах проводились совместные мероприятия с родителями:
 - Однодневные походы в лес;

- Катание на лыжах и санках;
 - Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»;
8. Посещение заместителем директора по УВР уроков и их анализ подтвердило проведение уроков с позиций здоровьесбережения.
 9. На уроках технологии были сделаны «ожерелья» из футляров от Киндер-сюрприза, в которые в эпидемиологический период вкладывались дольки чеснока и одевались на шею.
 10. Обеспеченность учащихся горячим питанием составила 100%.
 11. Увеличилось количество детей, прошедших вакцинацию против гриппа.
 12. Проводились следующие внеклассные мероприятия:
 - Конкурсы рисунков «Полезные продукты», «Какие витамины растут на грядке» и др.;
 - проект «Пословицы о здоровье»;
 - спортивные мероприятия;
 - классные часы на тему «Вредные привычки» и др.;
 - мини-спектакли (например «Цапля-курильщица»).
 13. Лекторий для родителей. Вот некоторые темы:
 - «Режим дня школьника»,
 - «Как преодолеть двигательный голод»,
 - «Закаливание ребёнка в семье»,
 - «Телевидение и дети»,
 - «Как помочь нашим детям быть здоровым»,
 - «Как предотвратить компьютерную зависимость»,
 - «Страх-друг или враг?»»,
 - «Воспитательная этика родителей»,
 - «Что такое гиперактивность?»»,
 - «Что такое трудновоспитуемость?»»,
 - «Как психологически готовить детей к 5 классу».

В начале и в конце исследования были проведены тесты для учащихся «Уровень школьно мотивации» и «Удовлетворённость образовательным процессом». Результаты тестов представлены в диаграмме.

Заключение.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Май 2014г.