Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа п. Новопавловка Петровск – Забайкальского района Забайкальского края

**Реферат**

**Здоровьесберегающая деятельность педагога в учебно – воспитательном процессе**

Выполнила: Вялкова

Елена Геннадьевна

учитель начальных классов

Педагогический стаж: 20 лет

1 квалификационная категория

2010 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 3 стр |
| Глава 1. Теоретические основы здоровьесберегающего подхода | 6 стр |
| 1.1 Становление здоровьесберегающего подхода | 6 стр |
| 1.2 Здоровый образ жизни | 7 стр |
| 1.3 Характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании школьников | 10 стр |
| Глава 2 Здоровьесберегающие технологии по формированию здорового образа жизни. | 14 стр |
| 2.1 Анализ отечественного и зарубежного опыта в практике использования здоровьесберегающих технологий в обучении школьников. | 14 стр |
| 2.2 Анализ существующего педагогического опыта | 19 стр |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 28 стр |
| БИБЛИОГРАФИЯ | 29 стр |
| Результаты педагогической деятельности |  |
| Приложения |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – не всё,

но всё без здоровья – ничто

Сократ

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

Сохранение укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны.

Она регламентирована и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации».

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.

Результаты многочисленных исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН констатируют в настоящее время следующее: 90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходиться на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов. И по мере устранения этих факторов исчезают. И около 40% - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания. Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1 класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. Многие научные исследования доказывают, а практика подтверждает, что эффективно начинать учебу в школе могут только здоровые дети.

На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биологических, экологических, экономических, социальных и т.п.

На чем сегодня необходимо сосредоточить усилия, чтобы повысить эффективность деятельности школы, учителя по сохранению здоровья учащихся? Как дать качественное образование не в ущерб здоровью ребенка?

Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

Таким образом, целью современной школы можно считать создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности.

В этом и состоит суть педагогической заботы о здоровье ребенка. В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка -… это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». [19]

Использование здоровьесберегающих технологий в обучении помогает предупреждению социальных отклонений в образе жизни школьников, в профилактике девиантного поведения, в предупреждении вредных и формировании полезных привычек, повышению качества образовательных услуг.

На основании выявленных противоречий была определена тема.

**Тема** **самообразования**: «Здоровьесберегающая деятельность педагога в учебно – воспитательном процессе».

**Цель**: Выявление особенностей здоровьесберегающего обучения младших школьников на уроках и внеурочной работе.

**Задачи**:

1. Изучить научно – методическую базу по здоровьесберегающему обучению.
2. Раскрыть основные характеристики здоровьесберегающих технологий в обучении школьников.
3. Отобрать наиболее эффективные формы, средства здоровьесберегающего обучения.
4. Разработать рекомендации по здоровьесбережению детей в начальной школе.

**Гипотеза**: если заниматься здоровьесбережением младших школьников в урочное и внеурочное время то:

* + повысится качество знаний по предметам;
  + уменьшиться количество пропусков учебных занятий;
  + повыситься мотивация учения;
  + повысится участие во внешкольных и внеклассных мероприятиях;
  + изменятся взаимоотношения учитель-ученик, ученик-ученик.

**Условия реализации**:

1. Компетентность учителя.
2. Использование здоровьесберегающих технологий, активизи-рующих образовательную деятельность на уроках и внеурочное время.
3. Апробирование УМК Е.Н. Дзятковской «Учусь учиться».
4. Создание методической базы кабинета.

**Глава 1**. Теоретические и методологические основы здоровьесберегающего подхода

1.1 Становление здоровьесберегающего подхода.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Ряд философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, М.В. Ломоносов, К.Маркс и другие), психологов (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М. Амосов, И.И Брехман), педагогов (Л.Г. Татарникова, Зайцев, С.В. Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия. [4]

Таким образом, великие философы – мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Большое значение придавал М.В. Ломоносов анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности.

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. [2]

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал, что забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к режиму,

питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.[19]

И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. [4]

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. [7]

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни.

1.2 Здоровый образ жизни

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни»; это понятие положено в основу валеологии. [6] Здоровый образ жизниобъединяет все, что способствует выполнениючеловеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% от наследственных факторов, на 20% от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности- это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности.

Следующий фактор здорового образа жизни двигательный режим.

Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гиподинамии. Особенно страдают от гиподинамии школьники. Большую часть своего бодрствования они вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей.

Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время и не редки случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

Перейдем к следующей составляющей здорового образа жизни – проблеме питания.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранения здоровья.

Рассмотрим следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. Использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода), причем использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются.

Личная гигиена также является одной из важной составляющей здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены.

Положительные эмоции являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психологическое закаливание, суть которого - в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет и силу воли.

Говоря о положительных эмоциях, следует помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать, необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Здоровье населения страны – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь, детей.

1.3 Характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении школьников

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика. [15] Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией.

В то же время понятие «здоровьесберегающих технологий» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности).

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающих образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология**,** по мнению российского педагога В.Д. Сонькина, - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. [3]

Под здоровьесберегающей образовательной технологиейО.В.Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). [13]

Доктор биологических наук, профессор Е.Н. Дзятковская дает такое определение «здоровьесбберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья»

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступют:

* аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни.
* гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
* здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха
* эмоционально-волевой, включает в себя проявление психологических механизмов, эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни;
* экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. [18]

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее функциональной составляющей.

В связи с этим можно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

* Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
* Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
* Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
* Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Таким образом, эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников в различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии.

Следовательно, стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий это такая организация образовательного процесса. При котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровья.

**Глава 2**. Здоровьесберегающие технологии по формированию здорового образа жизни.

2.1 Анализ отечественного и зарубежного опыта в практике использования здоровьесберегающих технологий в обучении школьников

Демократизация общества дала возможность появлению и внедрению в практику работы школ педагогических идей ведущих ученых современности: Ш.А. Амонашвили, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова, В.А. Караковского, Д.Б. Эльконин и других педагогов, которые своей исследовательской деятельностью внесли большой вклад в педагогическую науку и практику. [1]

В России 80-90-х годов стал активно изучаться и внедряться лучший и зарубежный опыт: опыт Вальдорфской школы, опыт развивающего обучения Марии Монтессори, опыт эстетического и трудового обучения японской школы, дифференцированного обучения американской школ и др.

Развивающие технологии повлекли за собой изменения в организации учебно-воспитательного процесса. Кроме традиционной классно-урочной технологии и организации деятельности школы в одну или две смены, появилось множество новых образовательных технологий: работа школы в режиме пятидневной учебной недели, работа по модульной технологии, циклопоточная организация учебно-воспитательного процесса и другие.

В раскрытие понятия системы организации учебно-воспитательного процесса как образовательной технологии внесли свой вклад ученые А.М. Арсеньев, С.А. Гильманов, В.И. Загвязинский, В.И. Зверева, А.Н. Леонтьева, В.М. Монахов, Н.В. Нагорнов, Ю.В. Синягин, П.И,Третьяков, Т.И.Шамова и др. [5]

В последние десятилетия теория и практика управления развитием школы настолько обогатились новыми идеями, что стала самостоятельной отраслью знания. Создали и развили эту отрасль «школоведения» В.И. Зверева, В.М. Монахов, М.М. Поташник, П.И. Третьяков, Т.И. Шамова и др.

Изменения, происходящие в обществе и деятельности школ, оказывают непосредственное влияние на состояние здоровья школьников.

Разработка проблемы укрепления здоровья школьников имеет исключительное значение для современного образования не только в теоретическом, но и в практическом плане: установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественные и количественные сдвиги в становлении будущих поколений граждан России.

Исследования, проводимые физиологами А.И. Киколовым, Д.Ю. Н.В .Вязовцем, В.Д.Мозговой и др., показывают влияние факторов риска, к которым относят и образование, на состояние физического и психического здоровья человека.

Авторы отмечают имеющиеся противоречия между достижениями в области обучения и потерями в состоянии здоровья школьников.

Пути решения проблемы здоровьесбережения в той или иной степени намечены в трудах специалистов психолого-педагогического, медицинского и гигиенического профилей.

Обоснование оздоровительной и профилактической работы в образовательных учреждениях мы находим в трудах Н.А. Бернштейна, Н.П. Бехтеревой, А.М. Дерягина, С.П. Летунова, и др. [9]

Анализ психолого-педагогической литературы по этой проблеме подтверждает необходимость ее разработки в целях разрешения возникших противоречий между обострившейся потребностью социума в воспитании здорового поколения и недостаточной разработкой педагогических технологий здоровьесбережения в процессе учебно-воспитательной работы и повседневной бытовой практики.

В отечественной и зарубежной литературе достаточно полно раскрыт вопрос о ценностных началах здоровьесбережения и здорового образа жизни в работах В.А. Бороненко, К.Я. Вазина, П.А. Виноградова, К.А. Романова, С.Г. Серикова. [9]

Важное значение имеют работы, раскрывающие содержание и приемы инновационной деятельности в сфере здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса Ю.А. Мерзлякова, И.В. Пичугиной, С.Г. Серикова.

Реализация же комплексных подходов в деле школьного здравоохранения рассматривает в качестве основы разработку учебно-воспитательных методов культивирования гармоничного развития, позволяющих обоснованно и целенаправленно оптимизировать деятельность организма в целом. К таким методам относятся здравоохранительные технологии построения учебно-познавательного процесса, предложенные доктором медицинских наук В.Ф. Базарным. Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено, главным образом, на учащихся начальной школы, состоят в следующем:

учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется прямым и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Организм ребенка сам тянется к тому, что ему желательно: на уроках с использованием конторок ученики 1 класса поначалу могут выстоять за ними не более 5 минут за урок. Затем постепенно это время увеличивается до половины урока, а концу учебного года дети активно меняют положение тела в ходе урока.

1. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры «Бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма.
2. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь». (Картина-панно) расположенный на стене класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными местность;Д
3. Дети совместно с родителями и педагогами сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду, поскольку именно такой труд возвышает человека.

4. Введение раздельно- параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются на переменах, в творческих кружках. Мальчики и девочки воспринимают окружающий мир, по-разному перерабатывают информацию. Совместное же обучение не позволяет учесть это в полной мере.

5. Регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчет перед родителями о полученных результатах. Речь идет не об общих констатациях типа «здоров - нездоров», а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом. [12]

Подытоживая значение технологии В.Ф. Базарного, мы можем сказать, что применение данной технологии может служить примером реализации приоритета здоровья в образовательном учреждении.

Обучения детей по системе В.Ф. Базарного показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению здоровья и др., т.е. все признаки, характерные для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию Базарного В.Ф. как здоровьесберегающую.

Проанализируем следующую технологию здоровьесбережения - технология саморазвития Марии Монтессори.

Система педагогического воздействия по Марии Монтессори – одна из самых популярных в мире. В основе успешности ее методики, - научный подход к воспитанию, который базируется как на теоретическом знании о развитии ребенка, так и на многолетней экспериментальной работе.

В дальнейшем ее опыт получил практическое применение при воспитании здоровых детей.

Монтессори-педагогические приемы и принципы составления подготовленной среды позволяют учитывать индивидуальные особенности здорового и больного ребенка; они применимы для детей, чье развитие протекает с особенностями.

В Монтессори-группы могут быть успешно интегрированы дети с проблемами опорно-двигательного аппарата, ДЦП, синдром Дауна и др. Это помогает адаптироваться не только таким, но остальным детям,которые учатся принимать в свой коллектив непохожих на себя, проявлять свои лучшие душевные качества. [2]

Исследования результатов воздействия данной технологии на здоровье и психологическое состояние детей, проведенные сотрудниками кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья АПКиПРО, Института валеологии и семейного консультирования на базе Монтессори-центра г. Москвы, позволили констатировать позитивные показатели физического и особенно психологического развития дошкольного возраста.

Наша традиционная государственная школа, школа по преимуществу знаниевая, в условиях которой ученик, чтобы выжить и быть успешным, должен подчинить свои лучшие годы, период становления, совершенно абстрактным требованиям обеспечения так называемого «уровня» знаний, которые будут забыты им через несколько дней после экзаменов. В то же время другие значимые для любого отдельного человека и для здоровой жизни общества стороны личности остаются совершенно без внимания. Это в конечном итоге просто опасно для общества, особенно в эпоху социальной нестабильности и нарастающего хаоса.

Итак, обеспечение здоровьесберегающей организации учебного процесса дает возможность не только повысить его образовательный эффект, но и сформировать устойчивые потребности и ценностные ориентации на сохранение, и укрепление здоровья.

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования ситуация кардинально изменится, и это направление здоровьесбрегающей работы школы станет одним из центральных. Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий, деятельностного поведения в интересах здоровья своего, окружающих людей и социоприродного окружения.

2.2 Анализ существующего педагогического опыта.

С 2006 года начала осваивать здоровьесберегающие технологии. Изучила научно-методическую базу, прослушала лекции Матофоновой О.И., приняла участие на встрече-семинаре с Дзятковской Е.Н.

Для решения поставленных задач определила содержательные линии своей деятельности:

* осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению учащихся, в основе которого лежит учет здоровья, уровня учебной работа способности детей, уровня учебных возможностей;
* продумывание межпредметных логических связей учебного материала с здоровьесберегающими факторами;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил, касающихся охраны здоровья и сохранения работоспособности в течение урока;
* организация двигательной активности детей, борьбы с гиподинамией;
* умение устанавливать благоприятный психологический микроклимат в работе с детьми;
* создание комфортных условий для саморазвития ребенка, сохранения здоровья;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;

Определила структуру здоровьесберегающих мероприятий:

* 1. В ходе учебного процесса.
  2. В ходе внеклассной и внеурочной деятельности.

В 2007 году набрала 1класс по программе «Школа 2001»

Часть детей на момент поступления в школу имели отклонения в состоянии здоровья. 1 группу здоровья – 14ч , 2 группу – 6ч, 3группу – 3ч. Хронические заболевания – 3ч. Понижено зрение – у 5ч.

Организовала учебную деятельность с учетом динамики работоспособности в течение дня, недели. Составила расписание уроков учетом работоспособности детей и трудности предметов.

Для себя решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то повлияет на успешность обучения.

Исследовала и оценила состояние здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности; формировала установку на здоровый образ жизни; Старалась сохранить и укрепить здоровье детей через приобщение к здоровому образу жизни; проводила уроки с учетом здоровьесберегающих технологий. При планировании и проведении любого урока придерживалась заповеди «Не навреди». Строила каждый урок согласно гигиеническим требованиям (по Н.К. Смирнову). [18] Рациональная организация урока включала в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования. Провела с учителем физкультуры интегрированный урок по теме: «Забота о глазах» (Приложение №1)

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой, мотив на успешное обучение, использовала различные психологические установки, в виде стихотворений словесных формулировок по методу психофизических тренировок.

Например: Свежесть и бодрость во мне.

Я заряжен энергией.

Я владею своим временем.

Работа на уроке.

Приносит успех.

Впереди плодотворный день.

Работая над благоприятной эмоциональной сферой в классе, ребята отражали свое настроение в конце урока с помощью лестницы «Как я ощущаю себя на уроке.

Огромное значение в ходе учебного процесса имела валеологическая работа.

На уроках русского языка и чтения знакомила учащихся с правилами культуры чтения и письма, формировала гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение тетради, учебника) в ходе урока использовала стихи, пословицы, поговорки валеологической направленности.

На уроках математики решалось много задач с валеологической направленностью. Предлагала задачи, условие которых позволяло осознать ценность здоровья. Например: 2класс «Когда Тане было 9 лет, она весила 28 кг, а в 12 лет она стала весить 36 кг. На сколько измениться вес Тани? Почему изменяется масса тела с возрастом? Как здоровье человека зависит от его веса?» 4 класс « В сутки легкие человека проходит около 10000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за неделю, месяц, год?».

На уроках окружающего мира давала практические задания: измерить температуру воздуха в классе с помощью термометра и соотнести с нормами, правильно организовать свой режим дня. В 4 классе знакомила с анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья» и провела открытый урок по данной теме. (Приложение № 2)

На уроках технологии знакомила с правилами безопасности на уроках.

Повысился рост мотивации к изучаемым предметам. Отношение к учебным предметам изменилось. На первом месте основные предметы, что говорит о заинтересованности и высокой мотивации к учению. (Приложение № 3)

Во время уроков проводила физкультминутки, игровые двигательные упражнения с ватой, карандашом, газетой, ластиком, эрг-упражнения в ходе которых учащиеся выполняли различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно - двигательной системы и мышц глаз, осанки.

Физминутки проводила на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Обеспечивала позитивный эмоциональный настрой. Упражнения энергизаторы хороши тем, что предполагают, активность разных анализаторов и актуализируют разные способности детей. В результате использования энергизатора восстанавливалась энергия класса, внимание снова привлекалось к учителю, дети, получившие улучшение психо-эмоционального состояния, снова чувствовали себя включенными в работу. (Приложение № 4)

На уроках русского языка школьник, как правило, пишет не рукой, а всем «телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии напряжения. Организовала:

* Упражнения на снятие общего локального утомления. («Скульптура)
* Упражнения для кистей рук. ( «Рубим капусту», «Разотру ладошки», самомассаж пальцев рук)

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому расширяла зрительно – пространственную активность в режиме урока и использовала:

* Гимнастику для глаз («Пальминг», «Буратино», «Часики», рисование носом, раскрашивание).

На уроке ученики также много слушают и говорят. Работа со слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном этапе урока использовала

* Гимнастику для слуха («Послушай ветерок», «Массируем уши»)

При помощи дыхательных упражнений помогала повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке:

Сохраняла высокую работоспособность путём умения правильно дышать.

* Дыхательная гимнастика («Ладошки», «Насос», «Кошка») (Приложение № 5)

Для проведения оздоровительных минуток использовала различные предметы и подручные средства, которые позволяют сделать их интересными и разнообразными. Оздоровительные минутки на уроке способствовали не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического здоровья. Ребята стали больше общаться друг с другом, помогать и поддерживать друг друга, что влияло на изменение их коммуникативной культуры.

Применяла элементы технологии Базарного В.Ф.. Зрительные тренажеры, зрительно-поисковые стимулы. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, стоя в свободной позе. В различных местах класса устанавливала зрительные метки - яркие объекты, привлекающие внимание: игрушки, буквы, слова в 1 классе; картинки, геометрические фигуры во 2 классе; карточки со словарными словами в 3 классе. Использовала разного рода траектории, по которым дети «бегают глазами. Например, на листе ватмана изображала какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмерки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.

В классе у детей наиболее распространены простудные заболевания.

Для профилактики простудных заболеваний использовала «чесночницы», витаминный чай из шиповника. Родителям рекомендовала витамины. Приглашала школьного фельдшера с беседами. А учащиеся собирали материал о лекарственных растениях нашего края, рецепты от простудных заболеваний и оформили в виде сообщений, рефератов. (Приложение № 6)

Дети в классе очень активные и подвижные. Уделяла внимание режимным моментам, оказывающим влияние на величину двигательной активности. Это утренняя зарядка, перемены, динамическая пауза после 3 урока на свежем воздухе, дни здоровья, занятия секции «Юный гимнаст», спортивные соревнования, веселые старты, занятия в ДЮСШ.

Данные формы работы снимали чувство усталости, тонизировали нервную систему, улучшали эмоциональное состояние и повышали работоспособность. На переменах рекомендовала детям такие игры: «Плетень», «Море волнуется», «Делай наоборот», «Светофор» и другие. (Приложение № 7)

Составила программу факультатива «По тропе здоровья», утвердила методическим советом школы. Занятия факультатива проводила во внеурочное время один раз в неделю. Целью программы ставила: «Через практические умения и навыки познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой». (Приложение № 8)

При организации психологической поддержки тесно сотрудничала с психологом, который проводил психофизиологическую и социально-психологическую оценку состояния здоровья. Благодаря целенаправленной работе с психологом уровень тревожности снизился по сравнению с уровнем тревожности, когда дети пришли в 1 класс. (Приложение № 9) Совместно готовили и проводили родительские собрания на темы: «Восемь способов сохранить здоровье школьника», «Третьеклассник и режим дня», «Вредные привычки» (Приложение № 10)

Изучила и проанализировала причины пропусков занятий, состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, активность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях класса, школы. Сделала вывод, что участие в спортивно- оздоровительных мероприятиях класса, школы, района оказывает положительный результат на укрепление и сохранение собственного здоровья.

Ежегодно ребята участвовали в военно-спортивной игре «Зарница», в мероприятиях, посвященных Всемирному дню туризма, веселых стартах, легкоатлетическом кроссе, игре по футболу, празднике «Папа я спортивная семья», дне Здоровья с выходом на природу. Занимали призовые места. В 3 классе приняли участие в районном мероприятии «Безопасное колесо». (Приложение № 11)

По формированию культуры здоровья учащихся использовала такие формы работы: классные часы («Береги глаз как алмаз»), беседы («Крепкие зубы - здоровью любы»), викторины («Клуб Магистра Любознайкина»), выставки рисунков, круглые столы («Мы хотим расти здоровыми»), игры-соревнования («Если хочешь быть здоров»). (Приложение № 12)

В классе действует уголок здоровья «Страна Здоровей-ка». Куда помещается полезная информация, работы учащихся (рефераты, сообщения по темам «Правильное питание», «Режим дня», «Рецепты здоровья»; книжки самоделки, стихи собственного сочинения). Содержание уголка постоянно меняется. (Приложение №13)

На результаты, приведенные, на конец 1 четверти 4 класса повлияла системная работа, включающая и уроки физкультуры, и внеурочные мероприятия. Наблюдается положительная динамика в развитии двигательных способностей, физического развития. Повысилось качество знаний по предметам. (Приложение № 14)

Родители являются нашими первыми помощниками. Принимают участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях. Проведенная методика уровня удовлетворенности родителей показала высокий уровень.

Диагностику формирования знаний, умений, навыков по культуре здоровья проводила в виде тестов, анкет. Параметры по культуре поведения, отношения к людям, к своим обязанностям, к нравственным ценностям заложены в мониторинг уровня воспитанности. Уровень воспитанности повысился. Благодаря индивидуальной и системной работе с учащимися удалось сохранить положительную психологическую атмосферу в классе, наличие дружного коллектива. Класс находится на среднем уровне сплочения, отверженных и пренебрегаемых детей в классе нет. (Приложение № 15)

В нашей школе действует кабинет «БОС-здоровье», в котором занимаются ученики начальной школы. На занятиях дети учились диафрагмально - реалаксационному дыханию, которое также влияло на результаты детей: улучшалось кровообращение - повышалась успеваемость. Улучшился обмен веществ - улучшился внешний вид. Улучшилась жизнь бронхов – укрепилось здоровье, улучшился голос. Дети научились релаксации, что помогает им бороться со стрессами в разных жизненных ситуациях.

Вместе с детьми с удовольствием занималась в кабинете здоровья и достигла хороших результатов.

С 2008 года начала работу по УМК Е.Н. Дзятковской.

Красной строкой через весь комплект проходят ключевые слова Я - моё поведение – окружающий мир. Закладываются основы экологической безопасности работы с информацией, здоровьесберегающего стиля учения и общения.

Не все дети умели выстраивать свою учебную деятельность, диагностировать своё здоровье, развивать память, внимание, мышление, самостоятельно организовывать свою работу и общение. Всем этим знаниям и навыкам помогают занятия по УМК Е.Н. Дзятковской.

Детям нравится работать по рабочим тетрадям, вести наблюдения, выполнять исследования, писать письма обращения, сочинения, составлять «Законы Экологии» (Приложение № 16) Провела открытое районное мероприятие в форме устного журнала «Экологический бумеранг» (Приложение № 17) Поделилась опытом с коллегами, показала интересные фрагменты с уроков и выступила с презентацией на педсовете. (Приложение № 18 презентация на СD диске). Работа по освоению данной программы продолжается. Результаты анкетирования учащихся показали, что детям нравится заниматься, им интересно. Они стали осознавать, чтобы быть здоровым надо беречь окружающий нас мир, его разнообразие.

Заметно повысилась способность к самостоятельной работе, любознательность. Ребята учатся ставить перед собой цель и находить способы ее достижения.

Активное участие ученики принимали в олимпиадах, интеллектуальном марафоне «Твои возможности». В конкурсе «Ученик года», международном интеллектуальном эрудит - марафоне «Эму», международном конкурсе дистанционного обучения «Перспектива» по предметам. Ребята занимают призовые места. (Приложение № 19)

100% учащихся занимаются дополнительным образованием. Посещают кружки Детского дома творчества, секцию «Юный гимнаст» при школе, секции Детской юношеской спортивной школы, музыкальную школу, школу искусств. (Приложение № 20)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За время работы над темой самообразования была проделана следующая работа: изучена психолого-педагогическая литература по данному вопросу и опыт передовых учителей, отобраны методы, формы, приемы работы, направленные на реализацию поставленной цели. Разработаны уроки и внеклассные мероприятия, факультативный курс в 3 классе «По тропе здоровья».

В связи с этим в процессе здоровьесбережения в начальной школе можно отметить следующие положительные тенденции в урочной и внеурочной деятельности:

1. Повышение познавательного интереса к предметам.
2. Повышение качества знаний;
3. Повышение уровня организации учащихся;
4. Улучшение физического и психического здоровья учащихся;
5. Улучшение физических способностей, отсутствие заболеваний;
6. Произошло обновление содержания образования, с внедрением в учебно-воспитательный процесс программы Е.Н. Дзятковской «Учусь учиться»;
7. Пополнилась учебно-методическая база кабинета;
8. Были составлены рекомендации для учителей. Приложение № 21

Таким образом, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания младших школьников формирует у них представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствуют успешной социальной адаптации, помогают сделать осознанный выбор здорового стиля жизни, повышает качество образовательных результатов.

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

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева - Нижний Новгород , 2004.- 22 стр.

2. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровье-

сберегающих технологий в образовательных учреждения / Л.Н. Антонова. - М.:МГОУ, 2000. – 100 стр.

3. Безруких., М.М., Сонькина, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада – фарм. 2002.- 346 стр.

4. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1987. – 368 с.

5. Бычкова, Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий / Т.И. Бычкова. - Чебоксары, 2005.- 18 стр.

6. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.- 21 – 26 стр.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.

8. Круглова, Т.Ф. Совершенствование внеклассной, внешкольной ра-

боты по воспитанию разносторонней личности через целевые школьные проекты и основные виды деятельности // Завуч. № 1. – 2002. – 74 – 78 стр.

9. Куценко, Г. И., Книга о здоровом образе жизни / Г.И.Куценко. – М.: Профиздат, 1987. – 376 стр.

10. Марьясис, В.В. Берегите себя от болезней / В.В. Марьярис.– М.: Флинта – 1992. – 112 стр.

11. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в на-

чальной школе / Е.А. Менчинская. - М.: Вентана-Граф, 2008.-112с.

12. Нестерова, Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в

сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11.- С. 78 – 83..

13. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 1

14. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнна // Школьные технологии. - 2004. -№2. - 200 – 207стр.

15. Селевко, П.К. Современные образовательные технологии. / П.К. Селевко – М.: 1998 - 253 стр.

16. Синяков, А.Ф. Рецепты для здоровья / А.Ф.Синяков – М: Физкультура и спорт, 1986. – 52 стр.

17. Смирнов, Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья / Н. Смирнов.- М.: Чистые пруды, 2005. – 241 стр.

18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО , 2002. – 121 стр.

19. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский – М.: Просвещение, 1979. – 170 стр.

20. Якиманская,И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С.Якиманская.- М.: АРКТИ, 1996. – 95 стр.

Приложение № 21

**Памятка учителю по здоровьесбережению**

**младших школьников**.

* формировать базу данных о состоянии здоровья учащихся, в системе ее пополнять;
* целенаправленно, системно вести оздоровительную, физкультурно-массовую, профилактическую, коррекционную деятельность с учащимися;
* осуществлять просветительскую, валеологическую деятельность с педагогами родителями учащихся;
* разрабатывать и реализовывать индивидуальные и коллективные программы, направленные на оздоровление детей;
* использовать на уроках оздоровительные двигательные минутки, упражнения для глаз, дыхательную гимнастику;
* применять зрительные тренажеры, зрительно-поисковые стимулы по В.Ф Базарному;
* апробировать в своей деятельности УМК Е.Н. Дзятковской «Учусь учиться»;