*Номинация* «Исследовательская работа»

«Компетентностный подход к применению здоровьесберегающих технологии в начальной школе с введением ФГОС НОО второго поколения»

**Содержание**

**Введение**…………………………………………………………………………..3

**Глава 1. Теоретические основы здоровьесберегающей работы в начальной школе**

* 1. Основные приоритеты педагогики оздоравления…………………………………………………………..……5-8

1.2.Основные компоненты «здоровьесберегающего обучения…………………………………………………………………….…9- 10

**Глава 2. Практика применения здоровьесберегающих технологии в реальном педагогическом процессе**

2.1 Оздоровительные минутки на уроках в начальной школе организация двигательных перемен в школе…………………………………………….11-17

2.2 Опыт реализации технологии здоровьесбережения в практике МКОУ «Молодежненская СОШ Яшкульского района……………………………18-21

**Заключение**……………………………………………………….…………22-25

**Список литературы**………………………….………………………………..26

Приложение ……………………………………………………………………27

**Введение**

 ***«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто***», - говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в XXI веке.

 Одной из основных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной

жизни.

Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздрава России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. Поэтому тема данной работы является для меня наиболее актуальной, своевременной и интересной.

**Актуальность исследования:** проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Проблема исследования** состоитв выявлениипедагогических ресурсов здоровьесберегающих технологий и эффективных практик их внедрения.

**Объектом исследования** является образовательный процесс в начальной школе.

**Предметом исследования** являются педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

**Цель исследования:** выявить педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы. Эту цель мы намерены достичь путем решения следующих задач:

- провести теоретический анализ научных подходов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы с введением ФГОС НОО второго поколения, выявить и практически проверить эффективные методы и приемы здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

**Методы исследования:** при проведении исследования был применен комплекс методов, соответствующих исследовательским задачам:

- изучение и анализ психолого-педагогической литературы;

- изучение и обобщение передового педагогического опыта;

- теоретический анализ и синтез.

**Опытно – экспериментальная работа -** обусловлена целями и задачами исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

**Экспериментальной базой исследования** явился 2 класс МКОУ Молодежненская СОШ.

**Глава 1. Теоретические основы здоровьесберегающей работы в начальной школе.**

* 1. ***Основные приоритеты педагогики оздоровления.***

 В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

 В новых условиях жизни и с введением ФГОС НОО приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление здоровья.

 ФГОС НОО второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды. Данное понятие в концепции ФГОС НОО определяется как образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

 Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

 Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

 Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

 1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.

 2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

 3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

 Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

 Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

 Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментовке такие игры способны:

 - действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье);

- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);

 - устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

 Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

В Примерной образовательной программе начального общего образования четко обозначены цели и задачи деятельности образовательного учреждения по данному направлению. Эта деятельность должна: сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач.

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в стандарте в виде взаимосвязанных направлений:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры,

- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,

 - эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,

 - реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

Педагог непременно должен рационально организовывать учебную и внеучебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха. Необходимо соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения. Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

**1.2.Основные компоненты «здоровьесберегающего обучения»**

 В системе образования накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий. Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В. Ф. Базарного, включающая в себя:

 основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, использование

 конторок, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление.

 В. Ф. Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиологоздравоохранительных проблем обучения, провёл обследование полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Выяснилось, что 2/3 детей склоняли голову над столом значительно ниже допустимого предела (расстояние « глаза-тетрадь-книга» составляло 20 см и меньше). В практике учитель планирует и учитывает умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты

 (работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьников.

 Изучив методику В. Ф. Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт разработки настольной конторки, установленной на стандартный стол.

 Занимаясь по технологии В. Ф. Базарного, могу сделать вывод: дети отличаются свободой суждений, наблюдается повышенный интерес к изучаемым предметам, увеличение объёма выполняемых работ в классе.

 В. Ф. Базарный называет ещё одну из биологических предпосылок нормального развития – это пространство. Пространство, говорит он, - это высшая свобода моторики. В тибетской медицине, например, пространству отведена главная роль в развитии человека. А что мы делаем? Мы заключаем детей с 6-7 лет в бетонные тупики. И ещё в 30-сантиметровые книжные тупики. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Не говоря уже о чёрно-белой палитре большинства наших книг. А мозг человека, и в первую очередь ребёнка, настроен на многоцветье.

**Здоровьесберегающее обучение:**

 - направлено на обеспечение психического здоровья учащихся;

 - опирается на природосообразность, преемственность, вариативность, прагматичность (практическую ориентацию);

 - 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, приросту учебных достижений.

**Глава 2. Практика применения здоровьесберегающих технологии в реальном педагогическом процессе.**

***2.1.Оздоровительные минутки на уроках и на переменах в начальной школе.***

 Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Ученые утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удается, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма. Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

 Готовясь к урокам, учитываю основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики, разработанные педагогом В. Ковалько:

 Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса использованием последних достижений передовой педагогической практике с учетом вопросов здоровьесбережения.

 Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

 Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

 Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществления связей с ранее изученными знаниями и умениями.

***Активизация развития всех сфер личности учащихся.***

 Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

 Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий «физкультминуток и подвижных игр.

 Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

 Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

***Формирования умения учиться, заботиться о своем здоровье.***

 Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

 К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; корригирующая дыхательная гимнастика; психогимнастика; гимнастика для глаз; тренинги; подвижные дидактические игры; динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

 Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях(1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

 Ученые считают, что продолжительность активного внимания составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37 %, а качество ее – на 50 %. При этом около 50 % учащихся начинают отвлекаться от работы. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (на 8-20 минуте занятия). Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. В состав физкультминуток можно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, упражнения для ног. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т. д.

 Динамические паузы (адаптационный период в первом классе) – организационная форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической паузы – 35 минут.

1. Подготовка организма к длительной деятельности. Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Длительность 6-8 минут.

2. Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность – 22-25 минут.

 3. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность – 4-6 минут.

**Дыхательная гимнастика.**

 Чаще всего не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. На своих уроках использую дыхательную гимнастику по методике Л. Н. Стрельниковой. Эта гимнастика основана на получении массажного эффекта при помощи струи воздуха, получаемой при применении короткого и активного вдоха. Также использую Гимнастику маленьких волшебников разработанный педагогом Т.В. Нестерюком.

**Гимнастика для глаз.**

 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. Образцы таких физкультминуток я создаю сама с помощью программы PowerPoint или пользуюсь материалами библиотеки Сети творческих учителей (http://www.it-n.ru/ Сообщество «ИКТ в начальной школе»). Такие физкультминутки могут быть проведены на уроках математики, русского языка, окружающего мира, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

 Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха. Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. Такие минутки расслабления использую на уроках с высоким физическим напряжением и эмоциональным всплеском.

 Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

***В состав для физкультминуток я включаю:***

 - упражнения по формированию осанки;

 - укреплению зрения;

 - укрепления мышц рук;

 - отдых позвоночника;

 - упражнения для ног;

 - релаксационные упражнения для мимики лица;

 - потягивание;

 - массаж области груди, лица, рук, ног;

 - психогимнастика;

 - упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

 **Организация двигательных перемен в школе.**

 Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, «сбросить» накопившуюся на уроке усталость, повышают вероятность наступления утомления, особенно на последних уроках. В результате происходит аккумуляция утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.

 Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

 Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

 Ни для кого ни секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребенка пропадает желание учиться. Он становится злым и агрессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого, окружающий мир, которому он радовался, перестает быть для него интересным и занимательным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь со своими проблемами.

 Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

 Эмоциональные, подвижные и спортивные игры и танцы служат прекрасным средством профилактики заболеваний и оздоровления.

 Проведение этого достаточно сложного с точки зрения организации мероприятия требует тщательной подготовки учителей, наличия в школе простейшего инвентаря, спортивных площадок и помещений, позволяющих организовать занятия физическими упражнениями и играми одновременно со всеми участниками.

**Основные правила для организации перемен в начальной школе.**

Необходим учет возрастных особенностей детей, упражнения могут сопровождаться музыкой.

 Место проведения готовят заблаговременно, оно должно соответствовать санитарным нормам, если это на улице, то поверхность площадки должна быть ровной, с плотным грунтом, на ней не должно быть стекол, кирпичей, камней и т.д. Площадка должна находиться в отдалении от сточных канав, ям и мусорных контейнеров. В тех случаях, если проводят в помещении, то оно должно быть хорошо проветренным, полы до начала занятий необходимо подмести влажным способом.

 Подвижные перемены обычно проводят после третьего урока в течении 15 – 20 минут, при этом необходимо оставить время для пассивного отдыха и подготовки к уроку.

 Важно во время игр давать детям рекомендации. Подбадривать их. Тогда подвижные занятия будут проходить более эмоционально.

 Для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, подбирают упражнения с небольшой нагрузкой.

 Подвижные перемены не должны копировать уроки физической культуры. Перемена – это прежде всего время отдыха для учащихся, поэтому не следует их держать в строю. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявлять дисциплинированность и организованность.

**2.2. Опыт реализации технологии здоровьесбережения в практике**

**МКОУ Молодежненская СОШ Яшкульского района.**

 Изучив теоретические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы поставили цель - практически проверить эффективные методы и приемы здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

 Опытная работа проводилась на базе МКОУ Молодежненская СОШ . В экспериментальном исследовании приняли участие 10 учеников (6 девочек и 4 мальчика) 1-2 класса и их родители (14 человек) и 1 учитель.

На первом этапе исследования в 2017 году мы провели анализ медицинских карт учащихся 1 -2 класса, которое выявило следующие показатели здоровья. С высоким уровнем здоровья наблюдалось 20% детей класса, со средним уровнем 45%, а с низким 35% детей. (диаграммы прилагаются)

 После чего мы начали работу по реализации здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности в исследуемом нами классе данного образовательного учреждения.

На уроках я начала использовать различные приемы:

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.

2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

Во время фронтального опроса использую игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

 Кроме того, провожу обязательные две зарядки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц. Зарядка часто сочетается с предметом и даже темой урока.

 Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.

Для укрепления физического и нравственного здоровья проводятся уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры на свежем воздухе и в помещениях школы.

В системе воспитательной работы постоянно проводятся: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

 В обязанности каждого педагога входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения требований СанПина, предъявляемые к гигиеническим условиям обучения, и по возможности изменить их в лучшую сторону - самому, с помощью администрации, медиков, родителей, других учителей.

Для того, чтобы дети не перегружались, при составлении расписаний уроков учитывается ранговая шкала трудности предметов для младших школьников по В.И. Агаркову.

 Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при помощи сочетания двух направлений:

• уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время;

• «малых» форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Каждый день проводится утренняя зарядка до уроков. На уроках ежедневно проводятся две обязательные физкультурные минутки (зарядки): для глаз и различных групп мышц. Она имеет свое назначение - подготовить ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы меняются 2 раза в месяц. В состав упражнений включаются упражнения И.В. Чупаха по формированию и укреплению зрения, гимнастику маленьких пальчиков. Обязательным условием эффективного проведения физкультминуток конечно же является положительный эмоциональный фон.

 Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии в 1-2 классе МКОУ Молодежненская СОШ занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей учащихся. Ведь дети следят за своим здоровьем так, как их научили родители. Поэтому, проводя внеклассные мероприятия, приглашаются дети с родителями, чтобы они видели, как правильно следить за своим здоровьем. Формирование у учащихся

 Были проведены родительские собрания на темы «Цель лечебной гимнастики», «Стрессовые ситуации в жизни ребенка», «Здоровьесберегающие технологии» .

Рациональная организация урока - важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. Только при выполнении основных гигиенических критерии рациональной организации урока по Н.К.Смирнову, урок будет соответствовать условиям здоровьесберегающей педагогики.

 В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный и личностно – деятельностный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения в классном коллективе. Для создания благоприятного психологического климата используются различные формы проведения уроков: урок-праздник, игра, сказка, аукцион, концерты, экскурсии, а также творческие уроки.

 После года реализации нами здоровьесберегающих технологий в 1(2) классе МКОУ Молодежненская СОШ мы повторно провели анализ медицинских карт и получили следующие результаты показателей здоровья учащихся: с высоким уровнем здоровья – 40%, со средним 50%, а с низким 10%. (диаграмма прилагается)

**Заключение**

 Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому. И, конечно, если не решать проблемы сбережения здоровья детей помимо традиционного пути, то здоровье детей будет ухудшаться.

 Мы поняли, ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьей.

 Проведя теоретический литературный обзор, касающийся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:

воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

 В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

 Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения;

- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- установление межпредметных связей;

- логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;

- эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;

- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

- тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

 В исследуемом нами учебном заведении построение учебного процесса осуществляется с учетом не только возросших, но и индивидуальных морфофункциональных и психофизических особенностей учащихся. Обучение строится в соответствии с научно-обоснованным режимом дня, который нашел отражение в расписании учебных занятий. Это благоприятствовало развитию детского организма в условиях процесса обучения и воспитания в школе.

 Проделанная нами работа показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим здоровьесберегающие технологии, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

 Для успешного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни учителю необходимо найти решение трех проблем:

- изменение собственного мировоззрения, отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровье сбережения;

- изменение отношения учителя к учащимся, педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;

- изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

 Когда педагог будет ответственен в равной мере не только за результаты обучения, но и за нравственное и физическое здоровье учащихся, можно будет реально думать о формировании здоровой, гармонически развитой личности, а поступление в школу будет праздником для детей и родителей.

 Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

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

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

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

 Активно делюсь опытом работы по применению здоровьесберегаюших технологии со своими коллегами. Выступаю на заседании МО учителей начальных классов, МО классных руководителей своей школы, а также на районных семинарах учителей начальных классов Яшкульского района.

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

**Список литературы**

1. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98

2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. -№11, -С 11.

3. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО.-2006. - № 17. - С 23-28..

4.Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В. Чупаха, Е.С. Путаева, И.Ю. Соколова. // - М.:

**Электронные ресурсы**

1.http://zdorovayashkola.ru/zzt/zzt/

2. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru

3. Каталог образовательных интернет- ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223