**Представление инновационного педагогического опыта**

**учителя начальных классов**

**Михеевой Светланы Дмитриевны**

**Здоровьесберегающие технологии во время учебного и воспитательного процесса в рамках ФГОС**

1. **Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

 Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным современных валеологических исследований, лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми, 40 % детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5–2 раза, с аллергическими заболеваниями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз. Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углублѐнным изучением предметов и пр.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.

 Цель современной школы – подготовка детей к жизни. К жизни в мире, полном огромного объема информации. Информация для школьников на нынешнем этапе все более осознается как важный педагогический ресурс. Все более очевидными становятся требования современной деятельности уметь пользоваться образовательной информацией, добывать ее, воспринимать, анализировать, транслировать. В связи с этим актуальным направлением является формирование модели и оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения , становления опыта.**

 Школа – один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным изменениям в социуме будут приводить к постепенной утрате человеком того запаса «прочности», которое принято называть здоровье. Однако, пока ребенок растет и формируется, педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого это зависит, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа не была, перестала быть фактором, вредящим его здоровью, препятствующим его полноценному развитию, а напротив, была образцом такой среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков человека и в то же время реально готовит его к будущей непростой жизни .

 Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов еѐ национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

 Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

 Данные о наличии и характере хронической заболеваемости по сведениям родителей и по материалам школьных медицинских карт во многих случаях расходятся что означает недостаточно полное отражение в школьных медицинских картах информации о состоянии здоровья. Этот фактор может негативно сказываться на организации учебно-воспитательного процесса в учреждениях образования. Для правильного выбора средств и методов педагогической работы педагоги должны знать реальное состояние здоровья своих учеников.

**3.Теоретическая база опыта**

 Тенденции в развитии системы образования в настоящий момент таковы, что объем и интенсивность учебной нагрузки продолжают расти, несмотря на заявленные цели их снижения. Это не способствует укреплению здоровья учащихся, что негативно сказывается на качестве их жизни.

 Высокая интенсивность учебного труда не позволяет варьировать обучение, учесть индивидуальные особенности ребенка, оставить резерв для организации щадящего режима, необходимого для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Число таких детей за годы обучения неуклонно растет. Причем отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья школьников в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением .

 Чрезмерные учебные нагрузки ведут к нарушениям во внешкольном режиме школьников. Сегодня у школьника (вследствие учебных перегрузок) этого времени нет – для того чтобы хорошо учиться, он недосыпает (от 0,5 часа до 2,0 часов), практически не гуляет (до 30 мин в день), не занимается спортом, не читает и т. п. Но ребенок должен иметь возможность восстановиться после этой работы, прийти в себя, отдохнуть, набраться сил и энергии для следующего этапа работы. Школьные перегрузки и состояние здоровья тесно связаны между собой.

 По мнению ряда ученых,

(Aмоcов, Н. М. Рaздумья о здоровье

Aнтонов, Ю. Е. Оcновные положения прогрaммы «Здоровый школьник»

Aпaнacенко, Г. Л. Охрaнa здоровья здоровых : некоторые проблемы теории и прaктики

 Бaйер, К. Здоровый обрaз жизни

Бaльcевич, В. К. Физичеcкaя подготовкa в cиcтеме воcпитaния культуры здорового обрaзa жизни человекa

Змaновcкaя, Ю. Ф. Оздоровительно-профилaктичеcкий комплекc в обрaзовaтельном учреждении

Кaзин, Э. М. Оcновы индивидуaльного здоровья человекa

 Куценко, Г. И. Книгa о здоровом обрaзе жизни

Лaтохинa, Л. И. Кaк быть здоровым душой и телом

Лиcицын, Ю. П. Концепция формировaния ЗОЖ )

 ключевой формулой изменения ситуации является соответствие учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях возрастным возможностям ребенка и индивидуальным особенностям его развития .

Интегральный показатель здоровьесберегающего потенциала школы должен учитывать как состояние школьной инфраструктуры, так и активность педагогического коллектива в сфере пропаганды и реализации здорового образа жизни учащихся.

**4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

*Педагогические действия****.***

 Я стараюсь отмечать успех ребенка в сравнении с его прошлыми результатами.

 Своим примером пытаюсь показать, для чего нужно то или иное знание и как оно может пригодиться ему в жизни, в то же время ненавязчиво транслирую смысл учения детям.

 Я привлекаю детей к открытию новых знаний и усвоения нового материала.

 Учу детей определять cвое cоcтояние и ощущения.

 Учу формировaть aктивную жизненную позицию, формирую предcтaвления о cвоем теле, оргaнизме.

 Учу укреплять и cохрaнять cвое здоровье.

 Понимaть необходимоcть и роль движений в физичеcком рaзвитии.

 Обучaю прaвилaм безопacноcти при выполнении физичеcких упрaжнений и рaзличных видов деятельноcти.

 Формирую умения окaзывaть элементaрную помощь при трaвмaх.

 Формировaть предcтaвления о том, что полезно и что вредно для оргaнизмa

*Содержание работы.*

1.       Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

2.       Профилактика вредных привычек.

3.      Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

4.      Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5.      Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

*Методы работы.*

В своей практике я использую те методы и приемы, которые зависят от условий личной заинтересованности, от уровня школы и класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

 В своей работе над темами здоровьесберегающей технологии я использую следующие методы:

* рассказ;
* дидактический рассказ;
* беседа; лекция; дискуссия;
* иллюстрация; видеометод;
* упражнения; наглядность;
* практический метод;
* познавательная игра ;игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения; воспитательные, просветительские и образовательные программы.

*Принципы работы.*

1. Принцип полноты.

2. Принцип системности.

3. Принцип концентричности.

4. Принцип развивающего обучения.

5. Принцип научности в обучении.

6. Принцип наглядности обучения.

7. Принцип активности и сознательности в обучении.

8. Принцип прочности усвоения знаний.

*Приемы воспитания и обучения.*

Самостоятельная работа. Важнейшей предпосылкой в процессе активной познавательной деятельности является интерес, с помощью которого учащиеся приобретают прочные знания, умения, навыки.

 Игровая деятельность. Игра для младших школьников – любимая форма деятельности. Интерес детей в дидактической игре перемещается от игрового действия к умственной задаче. Дидактическая игра является ценным средством воспитания умственной активности детей, она активизирует психические процессы, вызывает у учащихся живой интерес к процессу познания.

Наблюдение. Особое место занимает наблюдение. Оно обогащает познавательный опыт ребенка. Что бы ни делал ребенок, он всегда наблюдает и все запоминает. Наблюдение стимулирует развитие познавательных интересов, развивает умение применять полученные в ходе наблюдения умения и знания на практике в новых условиях.

 Учебная деятельность важна для познания окружающего мира. В процессе обучения на занятиях учащийся имеет возможность приобретать знания под руководством педагога, который организует сообщение знаний, и контролирует их усвоение учащимися, вносит необходимую коррекцию.

**5. Анализ результативности.**

1. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья школьников
2. Сформированность навыков здорового образа жизни

 Но все цели и задачи не будут реализованы, если учебный и воспитательный курс, посвященный здоровью, не станет привлекательным и эффективным для тех, кому он адресован, – для самих детей. Только в этом случае учителя смогут влиять на формирование такого стереотипа поведения у школьников, который будет основан на интересе к собственному здоровью и его сохранению.

**6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

 Стоящая сегодня перед школой проблема нового содержания образования осложнена, на мой взгляд, трудностью объединения усилий разных специалистов, слабой интеграцией даже близких систем знаний, неумением ставить единую задачу.

 Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения должна включать не только гигиенические нормативы организации учебного процесса, разработанные с учетом разных видов учебных заведений, разных вариантов организации учебного процесса и возрастных особенностей ребенка, но и физиологические и психологические закономерности развития ребенка на разных этапах онтогенеза, принципы эффективной организации учебного процесса и организации здоровьесберегающей деятельности.

 Назрела насущная необходимость создать и внедрить модель здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях, представляющую комплексную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

**7. Адресные рекомендации по использованию опыта**

 Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Значимость разработки тематики сохранения и укрепления здоровья школьников обусловлена пониманием людьми важности состояния здоровья для творческой, активной, социально-полезной и главное трудовой деятельности личности.

Проводя работу по всем направлениям в рамках здоровьесберегающих технологий, я пришла к выводу о том, что обучение детей не ограничивается только уроками, значительную часть умений и действий ребенок усваивает без специального обучения – в ходе игр, наблюдений, опытным путем. Главная задача педагога: помочь ребенку приобрести полноценные знания, умения и действия не только на занятиях, но и во внеурочной деятельности. Во внеурочной деятельности формируются, отрабатываются, закрепляются и расширяются знания детей, упрочиваются познавательные интересы, способности.

Опыт моей работы обобщен и представлен на сайте школы:

http://www.sc28sar.schoolrm.ru