**Представление собственного инновационного педагогического опыта учителя начальных классов
МОУ «СОШ № 24» г.о. Саранска
Никулиной Елены Николаевны**

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Федеральные государственные образовательные стандарты основной образовательной программы начального школьного образования определяют как одну из важнейших задач охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в школьных учреждениях. Таким образом, актуальность обусловлена тем, что современный человек, общество и государство нуждаются в здоровьесберегающем образовании. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Одной из приоритетных задач реформирования образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности школы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Школа имеет уникальную возможность решения задач сохранения здоровья детей, так как через неё проходит все население страны. В законе РФ «Об образовании» обозначена ответственность образовательных учреждений за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем как одна из главных задач школы.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

**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.

**2. Концептуальность**

В современных условиях модернизации российского образования деятельность учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, культура здоровья, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений.

Среди факторов, влияющих на здоровье ребенка, можно выделить общие и внутришкольные. При этом оценивать здоровье ребенка необходимо в рамках той среды, которая является для него основной.

Негативно влияют на здоровье ребенка как уровень социально – экономического развития региона и общества в целом, так и материальный уровень семьи, семейные установки и модели поведения, наследственность, экологическое состояние окружающей среды.

В школе отрицательными факторами являются:

* стрессовая тактика педагогических воздействий
* стресс ограниченного времени
* оценочный стресс
* несоответствие методик и технологий обучения и оценивания возрастным особенностям учащихся, интенсификация и нерациональная организация учебного процесса;
* отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
* недостаточная квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья школьников.

Эти факторы приводят к нарушениям физического и психического здоровья обучающихся: невротизация личности школьников, деформации характера, снижение адаптационных возможностей, повышение риска хронических и инфекционных заболеваний, формирование беспечного отношения к своему здоровью, снижение иммунитета, снижение мотивации к обучению.

В то же время существуют и положительные факторы, одним из которых являются технологии обучения, содействующие сохранению здоровья.

По многим другим признакам здоровьесбережение занимает одно поле с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно ориентированной педагогикой и другими аналогичными образовательными системами. Новизна моего опыта связана с попыткой создания системы оптимального сочетания элементов разных образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе с точки зрения сохранения здоровья учащихся начальной школы.

**3. Теоретическая база опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова, основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология».

**Теоретической базой опыта** явились работы М.В.Антроповой, М.Т.Матюшонок, М.М.Безруких, Г.Н.Сердюковской, требующие не столько медицинского, сколько педагогического осмысления. Большое значение в решении проблем формирования здоровой личности имеет работа А.А.Дубровского «Лечебная педагогика». Сравнительно недавно российские ученые Н.М.Амосов, И.В.Чупаха, Н.К.Смирнов, Н.В Сократов, В.И. Ковалько, Ш. А. Амонашвили, в своих монографиях, учебных пособиях обратились к теме здоровья учащихся и формирования здорового образа жизни. Ученые нашей республики не находятся в стороне от данной проблемы. В 2000г. в Саранске вышел сборник «Формирование здорового образа жизни у школьников и молодежи», интересно и познавательно пособие «Система формирования ценностей здоровья у школьников в условиях национального региона» под редакцией Михаила Александровича Якунчева и Степана Павловича Голышенкова, где отражается система формирования здоровья школьников с учетом национально-региональных особенностей.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: "Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

В основе организации жизнедеятельности школы, работающей в рамках здоровьесберегающих технологий, заложены следующие принципы:

- принцип демократичности и гуманности реализуется через игровые технологии, приоритетом индивидуального подхода, гуманистической направленностью содержания (Ш.А.Амонашвили).

- принцип эффективного межличностного взаимодействия, основанный на технологиях сотрудничества, гуманистическом подходе во взаимодействии ученик – учитель, ученик – ученик

 - принцип личностно-ориентированного подхода.

- принцип научности и развивающий характер обучения: логическая структура учебного материала имеет в своей основе логику науки, при этом обучение признается ведущей движущей силой развития ребенка (Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, Л.В.Занков, Б.Д.Эльконин, В.В.Давыдов).

- принцип природосообразности: любой человек часть природы, окружающей среды и понимание этого, понимание и оценка своей роли в этой среде и есть этапы развития и формирования целостного мировоззрения. Представление о бесконечности природы, ее глобальности и соответствующем месте своем в этом мире ведет к формированию у ребенка целостных абстрактных понятий и образов, делающих мир более понятным и повышающим степень мотивации в познании его (Я.А.Каменский, И.Г.Песталоцци).

**4. Педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея – создать среду, максимально поддерживающую сохранение и развитие физического и психического здоровья учащихся, формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, развитие ученика как личности (его социализация).

Как учитель я стремлюсь к созданию системы оптимального сочетания элементов современных образовательных технологий и индивидуализации образования с точки зрения здоровьесбережения детей.

**5. Оптимальность и эффективность**

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-минутная 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. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому сложно требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока, необходимо переключение с одного вида деятельности на другой, изменение позы ребенка. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения и проводятся физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутки проводятся с учетом специфики предмета, зачастую с музыкальным сопровождением.

В состав упражнений для физкультминуток обычно включаются:

-упражнения по формированию осанки,

-упражнения по укреплению зрения,

-упражнения по укрепления мышц рук,

-упражнения для позвоночника,

-упражнения для ног.

Большое внимание уделяется выбору места учеников на уроке. Рассаживая учащихся, принимается во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и наличие нейропсихологических особенностей. Каждый месяц дети пересаживаются. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию ребенка относительно доски; во-вторых, обеспечивает более равномерные условия освещения.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока, показателем которой являются:

-объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

-нагрузка от дополнительных занятий в школе;

-занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Большое значение имеет психологический климат на уроке. Детям необходима эмоциональная разрядка, положительно окрашенный эмоциональный фон, принятие учителем их эмоционально-психологического состояния. Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Я считаю, урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, музыкальных минуток.

Особое внимание уделяется работе, требующей повышенной зоркости, зрительного внимания, так как зрительная информация играет большую роль в развитии познавательной сферы и личности в целом. Чаще всего ухудшение зрения возникает у учащихся, начиная со второго года обучения в школе. И чтобы этого не произошло, регулярно выполняются элементы зрительной гимнастики.

В концепции здоровьесберегающего обучения можно выделить следующие составляющие:

- организация урока с использованием здоровьесберегающих технологий;

- игровые технологии;

- веселые физкультминутки на уроках в начальной школе;

- работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;

- дыхательная гимнастика;

- игровой массаж;

- формирование навыков здорового образа жизни;

- взаимодействие с семьей в формировании у детей стремления вести здорового образа жизни.

В своей деятельности я использую образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Основной принцип преподавания – это истинное уважение к личности ученика. На уроке создаётся атмосфера радости и взаимопонимания, которая благоприятствует творчеству.

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

На уроках использую различный занимательный материал (стихи, викторины, конкурсы, загадки, пословицы, задачи):

- На уроках русского языка напоминаю о правильном положении тетради и ручки стихотворением:

Я тетрадь свою открою и наклонно положу

Я друзья от вас не скрою ручку я вот так держу.

Сяду прямо не согнусь. За работу я возьмусь.

Или о правильной посадке при письме:

Парта – это не кровать, и нельзя на ней лежать

Ты сиди за партой стройно

И веди себя достойно.

На уроках математики я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах меда, овощей, орехов, ягод. Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. В 3-4 классах, когда мои ученики решают задачи на движение, я говорю им о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

Для уроков русского языка тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание на содержание текстов, предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы. Соответствующие данной теме, которые я использую в своей работе.

**6. Результативность опыта**

Опыт работы показывает, что здоровьесберегающие технологии способствуют повышению мотивации к обучению, росту эффективности учебно-воспитательного процесса. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет повысить качество знаний. Кроме того, у детей отмечается рост мотивации к обучению, в классе благоприятный эмоционально-психологический климат. Большинство детей занимаются в спортивных кружках и секциях. 100% учащихся класса охвачены горячим питанием.

Использование здоровьесберегающих технологий дает стабильные результаты в повышении качества знаний по предметам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | 1Б 2016-2017  | 2Б 2017-2018 | 3Б 2018-2019 |
| Математика | - | 75% | 72% |
| Русский язык | - | 78% | 75% |
| Литературное чтение | - | 100% | 100% |
| Окружающий мир | - | 96% | 92% |

**Кроме того, учащиеся отмечают отсутствие усталости к концу урока,** эмоциональный комфорт на уроке, постоянную поддержку со стороны учителя.

7. Представление педагогического опыта:

• Обобщение опыта на МО учителей начальных классов; выступления на конференциях, курсах повышения квалификации.

• Открытые уроки в школе и на Республику.

• Родительское собрание на тему «Как написать исследовательскую работу».

• Участие детей в школьной и городской научно – практической конференции.

• Участие детей в Бахтинских чтениях.

• Статья «Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе / Социальная сеть работников образования nsportal.ru. http://nsportal.ru/node/2137704 : Дата публикации: 02.08.2019

• Статья «Подготовка детей к школе» / Всероссийское СМИ «Образовательный портал «Академия Интеллектуального Развития»». http://intel-academy.ru/publikatsii/4509/ : Дата публикации: 02.08.2019

• Статья «Использование технологии проблемно-диалогического обучения в образовательном процессе начальной школы с применением мультимедийных презентаций» / Международный сборник : Российский институт онлайн образования имени Константина Ушинского : Сб. №4, 2019 г. С 66-69.

Выступление на методическом объединении на тему «Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе. Профилактика проблем со зрением»

**7. Возможность тиражирования**

В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые уроки. В 2011-12 уч. г. – выступала на педсовете по теме «Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе». 2012-13 уч. г. – участвовала в Международном заочном методическом семинаре «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» с представлением собственного педагогического опыта. Для родителей обучающихся провожу беседы на родительских собраниях, групповые и индивидуальные консультации, по проблемам воспитания культуры здоровья в семье.

**8. Вывод**

Таким образом, основные задачи учителя, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

 Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить и добиваться успеха в современном мире.

 Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Хочется закончить словами Г. Доман:

«Высокоразвитый человеческий интеллект берёт своё начало в человеческих движениях».