Обобщение опыта

по теме:  
**«Здоровьесбережение на уроках в начальной школе ».**

**Шляпникова Галина Павловна**

**учитель начальных классов**

**МБОУ «АСОШ № 1**

**Содержание.**

**1.Информация об опыте.**

1.1.Тема опыта

1.2.Условия возникновения и становления педагогического опыта.

1.3.Актуальность опыта.

1.4. Ведущая педагогическая идея опыта.

1.5. Длительность работы над опытом.

1.6.Диапазон опыта.

1.7. Степень новизны.

**2.Теоретическое обоснование опыта.**

2.1.Обоснование выбранной темы.

2.2. Ведущие психолого-педагогические и методические идеи.

2.3.Результаты анализа изученной литературы.

2.4.Нормативная модель новообразований личности учащихся как ожидаемого результата.

**3.Технология опыта.**

3.1.Цель.

3.2.Задачи.

3.3.Ожидаемый результат.

3.4. Методы исследования в ходе формирования опыта.

**4. Организация учебно-воспитательного процесса.**

4.1.Правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий*.*

4.2.Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий

4.3.Содержание учебного материала как средство реализации здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

4.4. Система мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов.

**5. Заключение.**

5.1.Эффективность проведенной работы по результатам диагностик.

5.2.Риски, неудачи и трудности, отмеченные в ходе внедрения опыта.

5.3.Механизм диссеминации опыта.

**6.Литература.**

**7.Приложения.**

Забота о здоровье ребёнка – это

не просто комплекс санитарно-

гигиенических норм и правил…

и не свод требований к режиму,

питанию, труду, отдыху. Это прежде

всего забота о гармоничной полноте

всех физических и духовных сил, и

венцом этой гармонии является

радость творчества»

***В.А.Сухомлинский***

**1.Информация об опыте.**

**1.1. Тема опыта.**

Стаж моей педагогической деятельности составляет уже более 29 лет, ко мне в класс приходят учиться дети с разным уровнем физической развития, неодинаковой готовностью к обучению, отличиями в психофизиологическом развитии. Но в их глазах горит огонек любопытства и любознательности, они готовы впитывать в себя всё ещё им неизвестное, они хотят многое знать и всему научиться.

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Можно ли хорошо учиться, если у тебя кружиться голова, если организм ослаблен болезнями, если чувствуешь перенапряжение (стресс) на уроке?

Моя главная задача: помочь детям, сделать так, чтобы они стали жить активной, полноценной и интересной жизнью, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость.

Помочь учителю в решении этой непростой задачи может активное использование «педагогики оздоровления» - применение здоровьесберегающих технологий.

**1.2.Условия возникновения становления опыта.**

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа « Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни». Одной из важнейших задач нового этапа реформы системы образования является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия ценности здоровья.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:**

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей.

Таким образом, на этом этапе моей педагогической работы возникли условия становления, изучения и внедрения в мою практическую деятельность технологии здоровьесбережения.

Самое главное, что данная технология, новый способ организации обучения не разрушают традиционную систему обучения, а преобразовывает её, сохраняя всё необходимое для реализации новых образовательных целей.

**1.3. Актуальность опыта.**

Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы! Идея здоровьесбережения обучащихся в образовании является основной задачей Федеральных государственных образовательных стандартов.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров говорят о том, что здоровыми можно считать только 20-30% первоклассников, среди выпускников школ более 80% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. На сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание. Высокий уровень патологии свидетельствует о кризисном положении здоровья детей.

Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу. Еще А.Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля”.

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, монотонность, статичные формы организации, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей.

В связи с этим в число основных приоритетов обновления школы входит задача оптимизации образовательного процесса с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся.

Эта задача успешно решается при широком использовании и внедрении в практику работы учителей начальных классов здоровьесберегающих технологий, когда учитель формирует у младших школьников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

**1.4.Ведущая педагогическая идея опыта.**

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной технологией. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет все направления деятельности начальной школы по формированию, сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Основополагающие приоритеты здоровьесберегающей педагогики:

-здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития;

-оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей;

-индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с младшими школьниками.

Систематическое и методически правильное применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе укрепляет не только здоровье детей, но и повышает качество образования.

**1.5. Длительность работы над опытом.**

Работа проводилась в течение 3лет.

**I этап:**

- изучение литературы по теме опыта;

- диагностика возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников;

**II этап:**

- разработка системы использования средств, форм и методов здоровьесбережения младших школьников;

- применение данной технологии в образовательном процессе;

- изучение передового опыта учителей, работающих по данной теме.

**III этап:**

- опытная работа по внедрению форм и методов здоровьесберегающих технологий в традиционную образовательную систему «Школа России»;

- изучение передового опыта учителей, работающих по данной теме.

**IVэтап:**

- диагностика уровня эффективности применения здоровьесберегающих технологий;

- обобщение опыта работы по теме самообразования;

- распространение опыта: выступления на МО учителей;

**1.6. Диапазон опыта.**

Опыт работы реализуется через использование наиболее важных направлений педагогической деятельности:

-правильная организация учебного процесса;

-включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов;

-использование различных форм оздоровительной работы;

-просветительская и совместная творческая деятельность педагога и родителей.

**1.7. Степень новизны.**

Сущность опыта заключается в создании педагогических условий использования здоровьесберегающих технологий в урочной деятельности.

Представленный опыт является репродуктивно-творческим, так как основан на творческом анализе и переработке материала, широко представленного в педагогической литературе, преломлении его сквозь призму собственного опыта и внедрении основных положений здоровьесберегающих технологий. Данный опыт можно обозначить как творческий, постоянно развивающийся, потому, что применяя его в учебном процессе можно решить задачи, поставленные перед учителем в свете внедрения новых федеральных государственных образовательных стандартов. Новизна опыта заключается в том, чтобы помочь учителю в полном объёме использовать в традиционной системе обучения здоровьесберегающих технологий , так как детей необходимо подготавливать к здоровому образу жизни. Понятна истина: если нет здоровья, все остальное бессмысленно.

**2.Теоретическое обоснование опыта.**

**2.1.Обоснование выбранной темы.**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Забота о сохранении здоровья учащихся важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка.

Здоровье - основа формирования личности, ив 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 является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Ребенок должен осознавать, что быть здоровым - его обязанность перед самим собой, близкими, обществом. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически ущербен и не адаптирован в реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.

**2.2.Ведущие психолого-педагогические и методические идеи.**

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым. Он имеет предысторию.

Понятие «школьные болезни» было введен немецким врачом Р. Вирховым в 1870 г. Уже тогда для «устранения главнейших причин школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства. Тем самым на место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены еще в 1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся». Причем, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства основы этой концепции практически не менялись, а, значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров (если не самым первым) можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога А.В. Сухомлинского.

В современной обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии*— *это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».*

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.  
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:  
•   *«Не навреди!»*— все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.  
•   *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося*— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

* *Непрерывность и преемственность*— работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* *Субъект-субъектные взаимоотношения*— обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
* *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся*— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
* *Комплексный, междисциплинарный подход*— единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* *Успех порождает успех*— акцент делается только на «хорошее»; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* *Активность*— активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

*Ответственность за свое здоровье*— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здорвоьесберегающие технологии.

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

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

**Условия, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья обучающихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

**Критерии здоровьесбережения**

**Характеристика**

Обстановка и гигиенические условия в классе

Температура и свежесть воздуха, о освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители

Количество видов учебной деятельности

Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.

Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности

Количество видов преподавания

Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа,

Чередование видов преподавания

Наличие и место методов, способствующих активизации

метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  
Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)

Место и длительность применения ТСО

Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения

Поза ребенка, чередование позы

Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы

Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке

Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интереса к изучаемому материалу

Психологический климат на уроке

Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт— напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)

Эмоциональные разрядки на уроке

шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие

**Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

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

Цель школы, реализующей ПС— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику детей и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач ПС – формирование положительной Я-концепции личности ребенка.

Технологии развивающего обучения**(ТРО) строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского,**в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития обучающихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т. д. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье, является принятый в ТРО характер оценки учебной деятельности..

**Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов**была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье детей видится в таких, как приспосабливающая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого обучающегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний обучающихся.

**Психолого - педагогические технологии здоровьесбережения**

***Снятие эмоционального напряжения***

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от детей, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

***Создание благоприятного психологического климата на уроке.***

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Дети входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

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

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***

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

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

***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.***

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

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

**1**. Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

**2**. Использование проблемных творческих заданий;

**3**. Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

**5**. Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

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

**2.3.Результаты анализа изученной литературы.**

Аспекты укрепления, сбережения и сохранения здоровья в научной литературе занимают важное место.

Особо следует отметить вклад в решение проблемы здоровья А.Г.Бусыгина. Им разработаны фундаментальные философские основы теории и практики сохранения здоровья здорового человека, дано новое представление о соотношении Жизни - Здоровья — Знания - Интеллекта - Мудрости на основе философско-математической формулы здоровья и «двойной спирали Жизни, Здоровья и базовых потребностей».

Значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья молодежи для будущей жизнедеятельности в условиях образовательных учреждений раскрыта в работах Л.П.Вашлаевой, М.Я.Виленского, Т.К.Виноградовой.

Анализ научной литературы показывает, что проблема воспитания здоровья, формирования здорового образа жизни у учащихся далеко не новая. Делались попытки ее решения на философском (Гиппократ, Б. Ф. Базарный); психологическом (Л. Выготский, Н. К. Смирнов); медико-валеологическом (Н. М. Амосов, М. М. Безруких, Д. В. Колесов, М. М. Мельникова, Б. Н. Чумаков) и педагогическом (А. Г. Бусыгин, М. Я. Виленский, В. Е. Иванова) уровнях. В то же время проблема формирования индивидуального опыта здоровьесбережения у учащихся в образовательной среде школы еще не в полной мере осмыслена. Потребность восполнить данный пробел в научном знании и определяет актуальность нашего исследования.

Значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья для будущей жизнедеятельности в условиях образовательных учреждений раскрыта в работах Л. П. Вашлаевой, А. П. Видюка, А. А. Сидоренко, Е. И. Тороховой.

Возникает необходимость теоретического осмысления практической реализации педагогических условий формирования здоровьесберегающей ответственности учащихся, характеризующейся наличием мотиваций и потребностей школьников в укреплении и сохранении собственного здоровья, здоровьесберегающей деятельности, способствующей полноценной жизнедеятельности, возможности реализовать свой личностный и творческий потенциал, достижению успеха в жизни, так как современный социум предъявляет подрастающему поколению требования осознанного саморазвития, самосовершенствования, здоровьесбережения.

**2.4.Нормативная модель новообразований личности учащихся как ожидаемого результата.**

**УЧЕНИК**

***регулярные занятия спортом***

**3.Технология опыта.**

**3.1.Цель.**

Я считаю, что основной целью является правильное использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе, которое позволит защитить, сохранить, скорректировать физическое и психическое здоровье ребенка, оптимизировать учебный процесс, повысить качество образования.

**3.2.Задачи.**

Согласно этому я смогла определить необходимые цели и задачи опыта:

- определить возможности использования здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе;

- раскрыть понятие «педагогики оздоровления», используя педагогическую и методическую литературу;

- показать специфику использования и применения технологии в начальной школе;

- разработать рекомендации методов, способов, приемов оздоровления детей в условиях школы с использованием здоровьесберегающих технологий;

- применяя здоровьесберегающие технологии, устранить перегрузки и сохранить здоровье младших школьников на уроках; повысить качество выполняемой на уроке работы;

- формировать у детей понятие «ценности здоровья», развивать навыки самообразования;

- рационально организовывать учебный процесс, повышать эффективность уроков; активность и инициативность учащихся на уроках.

Таким образом, данные цели и задачи полностью соответствуют социальному заказу современного общества, реальным потребностям учителей начальных классов, которые в некоторой степени испытывают затруднения в реализации и применении здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников.

**3.3. Ожидаемые результаты:**

* Положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
* Повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
* Увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
* Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* Повышение приоритета здорового образа жизни.

**3.4. Методы исследования в ходе формирования опыта.**

В начале опыта я провела анкетирование родителей с целью знакомства с детьми (Приложение 1), провела анализ нормативных документов, изучила литературу по этому вопросу. В процессе работы проводила опросы самих детей, так как только вместе можно добиться положительных результатов. Применяла новые методы (сказкотерапия, музыкотерапия), здоровьесберегающиие технологии (интегрированный урок, проблемное обучение, мозговой штурм, портфолио ученика, развивающее обучение).

**4.Организация учебно-воспитательного процесса.**

**4.1. Правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий*.***

Анализ научно-методической литературы позволяют выделить **четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий*.***

**Правило 1. Правильная организация урока**

* *Во-первых,*это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. *Во-вторых,*главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:
* а) показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
* б) проявлением и тренировкой познавательной активности;
* в) показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.
* Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.
* Организация урока должна обязательно включать три этапа:  
  -  1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);  
  -  2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы  
  -3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.  
  Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

**Правило 2. Использование каналов восприятия**

* Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:  
  - *левополушарные люди*— при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический
* стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;  
  - *правополушарные люди*— доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;  
  - *равнополушарные люди*— у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.
* На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: -*аудиальное восприятие;* -*визуальное восприятие;*  
  *- кинестетическое восприятие.*
* Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех обучающихся языке, облегчив процесс его запоминания.

**Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся**

* Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

**Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности**

* При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний обучающихся в течение урока такова:
* 5-25-я минута — 80%;
* 25-35-я минута — 60-40%;
* 35—40-я минута — 10%.
* Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

***Утомление***— возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

**4.2.Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий**

**Время**

**Нагрузка**

**Деятельность**

1-й этап. Врабатывание

5 мин.

Относительно невелика

Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение

2-й этап.  
Максимальная работоспособность

20-25  
мин.

Максимальное снижение на 15-й мин.

Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом

3-й этап.

Конечный порыв

10-15 мин.

Небольшое повышение работоспособности

Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Специальными исследованиями выявлено, что у обучающихся , заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — *десинхроноз,*являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность детей, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

**4.3. Содержание учебного материала как средство реализации здоровьесберегательных технологий на уроках в начальной школе.**

**Оздоровительные минутки.**

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Устранить переутомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Продолжительность активного внимания на уроке составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у детей резко падает работоспособность, 50 % учащихся начинает отвлекаться.

На своих уроках использую следующие средства, способствующие отдыху и восстановлению работоспособности:

- физкультминутки;

- пальчиковая гимнастика;

- эмоциональные разрядки или «минутки покоя»;

- гимнастика для глаз

- подвижные дидактические игры;

- динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

Проводимые упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны детям, а также доступны на ограниченной площади.

В моей работе представлены виды оздоровительных минуток. (Приложение 2)

**Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка.**

На своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, скороговорки, загадки, пословицы на тему здоровья. Ребята объясняют значение пословиц, а также объясняют и вставляют пропущенные орфограммы.

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю подобрать синонимы и антонимы для характеристики здорового человека (сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, подтянутый) и т. д.

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по-, раз-, за- в словах бег, разбег, побег, забег, а затем вставляют эти слова в предложения или составляют самостоятельно. В ходе работы ведется беседа о здоровом образе жизни, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы ребята пишут сочинения о любимом виде спорта.

По теме «Правописание слов с парными согласными» предлагаю составить и записать словосочетания со словами спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, холод, грипп, душ, лед и т. д.

Работая со словарными словами: теннис, футбол, хоккей, дети знакомятся с этими видами спорта. Узнают, какие полезные качества развивают эти виды спорта. Каких знаменитых спортсменов они знают. Для чего нужно заниматься спортом и т. д.

Часто к урокам русского языка подбирается материал, который способствует формированию интереса к занятиям физкультурой. Так, ребятам предлагается прочитать стихотворение и выписать существительные, относящиеся к спорту или выписать глаголы, говорящие о здоровом образе жизни, или найти слова с безударными гласными в корне и т. д.

Соответствующие материалы подбираются и к другим программным темам. Проводимые беседы на уроках, заставляют задуматься о необходимости заняться спортом.

**Уроки математики с позиции здоровьесбережения.**

На состояние здоровья детей в период обучения в школе влияют не только уроки физкультуры, но и то, как и чему учат на уроках математики.

Помочь учащимся в полной мере проявить свои способности, развить инициативу, самостоятельность, творческий потенциал – одна из основных задач учителя, но при этом, учитывая принцип «НЕ навреди».

Успешная реализация этой задачи во многом зависит от сформированности у учащихся познавательных интересов.

Традиционно проблему развития познавательного интереса ребенка решаю средствами занимательности в обучении математики. Появление на уроке необычных, нестандартных ситуаций с уже знакомыми для детей понятиями, возникновение новых «почему» там, где казалось бы уже все ясно и понятно. Наконец, проникновение в методику элементов игровой деятельности, которая, естественно, присуща ребенку.

Повышая эмоциональную составляющую учебного процесса, можно существенно повысить эффективность усвоения знаний, и самое главное, сохранить психологическое здоровье учащихся. Увлеченный ребенок никогда не переутомиться. Безделье на уроке – самый опасный для здоровья детей вид нагрузки.

Наибольшую радость учащиеся получают от работы, позволяющей им проявить себя как личность. С этой целью предлагаю дифференцированные задания, в которых использую пословицы, кроссворды и т. д. Хочется отметить, что подобные задания желательно проводить как можно раньше. Чтобы у одних учащихся пробудить, а у кого-то закрепить желание заниматься математикой. Опыт показывает, что детям под силу сочинить «математическую сказку», где действующими лицами становятся цифры, знаки, фигуры.

С большим удовольствием на уроках дети решают старинные исторические задачи, задачи-шутки, отгадывают загадки и т. д.

Задания занимательного характера использую во время устного счета или на уроках закрепления пройденного материала. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят появляется интерес учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

**Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий**.

Хочется сказать об образовательном воздействии живой природы на здоровье младшего школьника. Прогрессивные возможности отдалили нашего современника от его естественного окружения. В результате выросли поколения людей, полностью отчужденных от природы. А это все приводит к широко распространившимся неврозам, психическим заболеваниям, депрессиям, алкоголизму, наркомании. Человек теряет гармонию с окружающим миром и самим собой.

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. И если правильно вести работу по воспитанию здорового образа жизни. То перед ним откроется чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках.

Какие средства помогут сформировать потребность заботиться ос воем здоровье и здоровье других людей, вести здоровый образ жизни?

Ответы на эти вопросы заложены в арсенале традиционных для школы средств, имеющих огромный здоровье формирующий потенциал, а именно учебная дисциплина «Окружающий мир».

Действительно данный предмет включает в себя достаточно много тем, позволяющие формировать понятия о здоровом образе жизни. Это «Времена года», «Человек - живой организм», «Береги здоровье», «Питание и здоровье», «Безопасность на дорогах» и. д.

Большая роль на уроках отводится эмоциональному состоянию учащихся, эффективность уроков отслеживалась по цветовому тесту Люшера, где учащиеся оценивали свое настроение, выбирая цвет. Тестирование показывает, что большая часть учащихся испытывает эмоциональный подъем после уроков окружающего мира. Использование элементов театрализации является прекрасным средством снятия эмоцинального напряжения.

Создавая специальные условия для активизации здоровьеформирующего потенциала, повышая уровень знания о здоровье, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни. (Приложение 3)

**4.4.Система мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов.**

Как сказал профессор Смирнов Н.К.: «Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития». Исходя из этого, я приняла все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья детей. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют серцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Как это сделать?

**1.**Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:

-использование положительных установок на успех ( «Я смогу», «У меня все получится» и др.)

-умение настроить себя и других на положительную волну ( «Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

**2**. Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики .

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

-упражнения по формированию осанки,

-укреплению зрения,

-укреплению мышц рук,

-отдых позвоночника,

-упражнения для ног,

-потягивание,

-массаж груди, лица, рук, ног,

-упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ, поэтому я ввожу упражнения для глубокого дыхания. Они дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку. В 1-2 классах физкультминутки проводила я сама, а в 3-4 классах их проводят уже дети.

**3**. Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается **в технологии** **личностно - ориентированного обучения**. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность учащихся, я использую нестандартные формы проведения учебных занятий:

- урок-практикум;

- урок-исследование;

- урок - творческая мастерская;

- урок-конкурс;

- урок - творческая игра;

- урок-путешествие (приложение 2);

- урок-викторина.

Использую стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.

**4. Технология сотрудничества** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь я использую такие приемы организации деятельности:

-работа в группах,

-работа в парах сменного состава,

-деятельность с элементами соревнования,

-взаимооценка,

-ребенок-консультант и др.

**5**. В 1-2 классах я часто применяла **сказкотерапию**, где дети учились вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия.**Она является интересным и перспективным направлением, которое используют в лечебных и оздоровительных целях.. Я использую веселую ритмичную музыку в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

**6. Игровые оздоровительные** **технологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на:

-развитие внимания;

-развитие памяти и восприятия, наблюдательности;

-развитие произвольных движений и самоконтроля;

-развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;

-развитие мышления и речи.

**7. Технология развивающего обучения.**Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Например, когда мы начали изучать умножение, я спросила детей:

- Как вы думаете, что такое умножение?

- С каким арифметическим действием оно связано?

- Для чего нам нужно умножение?

В результате обсуждения выстроилась программа изучения, которая дала возможность прогнозировать предстоящую работу, следовательно, активно участвовать в выборе способа учения, в выборе заданий. Свои уроки я стараюсь строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. У меня есть возможность помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют свое стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые - меньше ощущают свое отставание от сильных учеников. Они стремятся их догнать.

**8**. Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за тоже время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока.

Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление-все это делает компьютер незаменимым помощником учителя. Я люблю работать с компьютером. Его я применяю на уроках окружающего мира, литературного чтения, математики, русского языка, уроках здоровья (приложение 1) и во внеурочной деятельности. Ребята, имеющие дома компьютер, получают задания с его использованием.

1. При повторении, обобщении и контроле часто применяю методику свободного выбора детьми разноуровневых заданий, прием, когда ученики оценивают ответ товарища, дают самооценку своего ответа.
2. Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор и творческий характер заданий. Объем домашних заданий и степень их сложности я соразмеряю с возможностями каждого ребенка. Предлагаю детям самим выбрать вариант задания. Пример вариантов: И. Бунин «Листопад» -1) выразительное чтение, 2) наизусть отрывок, 3) иллюстрирование стихотворении.

Все здоровьесберегающие технологии стараюсь применять в комплексе.

**5.Заключение.**

**5.1.Эффективность проведенной работы по результатам диагностик**.

Отслеживая результат в течение 3 лет, можно подвести итоги. Дети стали гораздо меньше болеть, поэтому улучшается качество знаний учащихся. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности. Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске. Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Очень важен тот факт, что на уроке каждый ученик работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему ступеньку. Процесс обучения протекает в атмосфере доброжелательности, уважения, доверия.

**5.4.Риски, неудачи и трудности, отмеченные входе внедрения опыта.**

Формирование физически, нравственно, духовно здоровой личности младших школьников - делонеобходимое и очень интересное, если подходить к нему творчески обоснованно и действовать постепенно, анализируя каждый шаг и при необходимости корректируя учебный процесс. Оно требует знания возможностей учеников, регулирования учебной нагрузки, предупреждения перегрузок и, конечно, культуры труда учителя и обучаемого.

Но ходе работы встретилась и с рядом **трудностей**:

- проводить работу в системе;

- постоянное отслеживание результатов;

- оформление дополнительного дидактического материала;

- постоянное применение знаний учащимися в дальнейшей работе, что не всегда происходило;

**5.5.Механизм диссеминации опыта.**

С разработками данного опыта делилась с учителями начальных классов на МО нашей школы.

Проводила родительское собрание в 3 классе на тему: «Здоровьесберегающие технологии в школе и в семье».

**6. Литература.**

1. Губанова О.В. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.

2.Савинова С.В., Геручкина Е.Е. Нестандартные уроки в начальной школе.- Волгоград.- 2003.- 56с.

3.Феоктистова В.Ф.Образовательные здоровьесберегающие технологии.-Волгоград.-2009.

4.Ермакова И.Н. Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе.// Начальная школа плюс до и после.-2006.-№12.

5.Разговор о правильном питании.-М.-2005.-с.60-61.

67.Татарникова Л.Г. Я и мое здоровье. .- Волгоград.-2002.

8. Гладышева О. С. Уроки здоровья : Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу.-НИРО.-2008.

9. [Лебедева Н.Т.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FAuthor%3D%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25B2%25D0%25B0%2520%25D0%25BD) [Школа и здоровье учащихся](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3D%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B0%2520%25D0%25B8%2520%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258C%25D0%25B5%2520%25D1%2583%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2585%25D1%2581%25D1%258F): Пособие. - Минск: Университетское, 1998.

10 . [Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика"](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3D%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5%2520%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B4%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25B8%2520%25D0%25BF%25D0%25BE%2520%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%2583%2520%2522%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5.%2520%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25B9%2520%25D0%25BE%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%2520%25D0%25B6%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25BD%25D0%25B8%2522%2520%25D0%25BA%25D1%2583%25D1%2580%25D1%2581%25D0%25B0%2520%2522%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0%2522) /Сост. [В.П. Щербинина](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FAuthor%3D%25D1%2589%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B1%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0%2520%25D0%25B2). - Гродно: ГрГУ, 2001. - 59 с..

11. [Щербинина В.П.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FAuthor%3D%25D1%2589%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B1%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0%2520%25D0%25B2) [Педагогика здорового развития детей младшего возраста](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3D%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0%2520%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BE%2520%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B8%25D1%258F%2520%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B9%2520%25D0%25BC%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25B4%25D1%2588%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE%2520%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B7%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0). Гродно, 1992.

12. Москаленко О. Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.

13. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М., 2007.

16. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии).-М.,2002.

17.http://pedsovet.org

18.http://festival.1september.ru

19.http://www.ychitel.com

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Анкета для родителей.**

* + 1. Класс\_\_\_\_\_\_, пол ребенка\_\_\_\_
    2. В какое время Ваш ребенок обычно встает в учебный день?
    3. Делает ли Ваш ребенок утреннюю гимнастику? (да, нет, иногда)
    4. Делает ли Ваш ребенок закаливающие процедуры? (да, нет, иногда)
    5. Завтракает ли Ваш ребенок перед школой? (да, нет; если нет, то почему)
    6. Сколько времени в среднем проводит на воздухе Ваш ребенок?
    7. Какие спортивные секции посещает Ваш ребенок? Как часто?
    8. Сколько времени в среднем затрачивает ваш ребенок на подготовку домашних заданий (в учебный день, в выходные)?
    9. Сколько времени Ваш ребенок тратит на просмотр телепередач (в учебный день, в выходные)?
    10. Сколько времени тратит Ваш ребенок на занятия с компьютером и игровыми приставками? (в учебный день, в выходные)?

1. Во сколько ваш ребенок обычно ложиться спать? (в учебный день, в выходные)?
2. Бывают ли у Вашего ребенка жалобы на: головную боль, головокружение, расстройство сна?
3. Часто ли у Вашего ребенка проявляется: слезливость, капризы, плохое настроение, апатия?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**Физкультурные минутки (ФМ) для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3-4 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п. 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

**Ф.М. снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1.И.п. сидя или стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперёд, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3.И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп средний.

**Упражнения для мобилизации внимания.**

И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – леву руку на пояс, 12 – праву руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 средний, 4-5 быстрый, 6 – медленный.

“**Веселые физкультминутки”**

*Тренинг-настрой в начале первого урока. Слова произносятся негромко, но быстро.*

Громко прозвенел звонок –  
Начинается урок.  
Наши ушки на макушке,  
Глазки хорошо открыты.  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минутки не теряем.

“**Считалочка”***(Выполняется стоя у парты)*

Раз – подняться на носки и улыбнуться.  
Два – руки вверх и потянуться.  
Три – согнуться, разогнуться.  
Четыре – снова все начать.  
Пять – поглубже всем вздохнуть.  
Шесть – на пояс руки ставим.  
Семь – повороты туловища начинаем.  
Восемь – столько раз присядем.  
Девять – и урок наш продолжаем.

**Гимнастика для рук**

*(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)*

Наши пальчики проснулись.  
*(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)*  
С добрым утром! *(Пальцы рук переплести (рукопожатие)*  
Потянулись, потянулись, потянулись.*(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)*  
Стали дружно умываться. *(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание)*  
Полотенцем вытираться.  
*(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)*  
Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.  
*(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)*  
Дружно делаем зарядку!  
*(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.  
Пальцы расслаблены, взмахи кистями)*  
Пришли в школу. *(Руки на парте согнуты в локтях)*  
И уселись за тетрадку. *(Дети показывают готовую к работе ручку).*

***Комплекс специальных упражнений для укрепления здоровья первоклассников***

**Физкультминутка “Тюша - толстячок”**

Тюша-Плюша толстячок   
Спрятал шапку в сундучок.  
В сундуке проснулась мышка,  
Мышка – серая глупышка.  
Только шапку увидала –  
Сразу в обморок упала.

И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1– руки на пояс; 2 – руки к плечам; 3 – руки – вверх; 4 – руки через стороны вниз в и.п. 4 раза, темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – держать; 5-6 – и.п.; то же правой ногой. 6 раз темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища назад; 2-4 – держать; 5-6 – и.п. 4 раза, темп медленный.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – наклоны туловища вперед, руки в стороны; 2 – и.п. 4 раза, темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – руки через стороны вверх; 6 – и.п. 4 раза, темп медленный.  
И.п. – о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 сек. В и.п. – глаза открыть.

**Пальчиковая гимнастика**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является"ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**Моя семья**

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,    
Этот пальчик – папочка ,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик – я ,  
Вот и вся.  
моя семья!  
Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю показать ладошки – 

**Поиграем в пальчики**

Большаку дрова рубить,   
А тебе дрова носить,   
А тебе печь топить,   
А тебе тесто месить,   
А малышке песни петь.   
Песни петь да плясать,   
Родных братьев потешать.   
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках.

На последние строчки – шевелить пальцами обеих рук

**Вышли пальчики гулять**

Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять в домик спрятались опять.    
  
Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

**Мышка**

Мышка в норку пробралась,   
На замочек заперлась.  
В дырочку глядит-  
Кошка не бежит?  
На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.

**Черепаха**

Черепашка, черепашка   
В панцире живет.   
Высунет головку,   
Обратно уберет.   
  
На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую- убрать обратно.

**Пальчик-мальчик**

Пальчик-мальчик, где ты был?   
С этим братцем в лес ходил,   
С этим братцем кашу ел,   
С этим братцем щи варил,   
С этим братцем песни пел.   
    
На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочерёдно соединять их с остальными пальцами.

**Если устали глаза**

Плотно сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

**Если устала спина**

Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз

Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

**Если устали ноги**

Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами

Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

**Релаксационные упражнения**

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара

**Штанга Ралли**

По команде “едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.  
Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

**Маятник**

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

**Неваляшка.**

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.  
Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название.

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

**Упражнения для мускулов души, направленные на развитие любви к себе, повышению самооценки и самоуважения**

**Упражнение «Головы дракона».**

Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову»

**Игра «Цветок».**

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле     семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Этюд «После дождя».Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело

**Дыхательные упражнения.**

Как говорят наши дети? Нечетко, захлебываясь своим дыханием, разрывая фразы, а то и слова шумными вздохами. Если ребенок умеет правильно использовать возможности своего дыхания, если он способен соотнести размеры объема легких с силой голоса и длиной произносимой фразы, то его речь будет схожа с мелодией, в которой не будет неоправданных провалов, пауз. Какие упражнения способствуют разработке дыхания? Эти упражнения не занимают много времени.  Их можно включать  в утреннюю гимнастику, а так же использовать на уроках чтения, русского языка, естествознания, когда материал урока в основном устного содержания.

Например:

**1*.    «Зал вздохов»***

     С силой выдохнуть воздух коротко, долго, с силой, слабо. Дышать коротко, отрывисто вдох долгий выдох.

**2.     *«Ветер и ветерок».***

     Перышко или легкая бумага привязана на карандаш. Короткий вздох (носом) – длинный, выдох (ртом).

Сначала легкий ветерок, затем сильный ветер.

**3.     *«Щеки – воздушные шары».***

     Надуваем щеки как шарик, вдыхаем воздух носом, а выдыхаем с закрытым ртом, раздувая щеки.

**4.    *«Насосик».***

Дети ставят руки на пояс. Делают легкий вдох и выдох. Затем слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох –  длительнее.

***Звуковая дыхательная гимнастика.***

А – а – а! Ту – ту – ту! Пых – пых – пых!

***Сила голоса и протяженность***

А – а – а – а – а – а и т.д.

Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний поражения дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.