МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

**Выступление на заседании МО учителей начальных классов**

**"*Использование здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности "***

Подготовила: учитель

начальных классов Абрамова О.В.

2020

**Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддержать его высокий уровень здоровья вполне возможно.**

**Н.М.Амосов**

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?». Ещё А.Шопенгауэр говорил: *«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».* На современном этапе такая ценность, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Наступивший XXI век со всеми технологическими достижениями и открытиями в самых разных областях знания провозглашает Человека и его здоровье главной и до конца не понятой тайной Вселенной.

Стержнем хорошего настроения перед уроком является настроенность на урок с психологической целью. От творческого рабочего настроения учителя на уроке зависит половина успеха.

Что такое здоровье? В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано: **«Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

Встаёт вопрос: как помочь ученику быть физически развитым, как бороться с имеющимися заболеваниями, как с наилучшей пользой проводить профилактические мероприятия?

**В первую очередь – это выявление основных проблем**: \*Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни; \*Нарушение зрения, осанки;

\*Ухудшение нервно – психического здоровья.

\*Снижение двигательной активности; Что же является факторами риска ухудшения здоровья?

**Внешние факторы риска:**  
(за пределами образовательного учреждения)

* экология;
* семья и микроклимат в ней;
* круг общения, вредные привычки;
* питание;
* здоровый образ жизни

Внутренние факторы риска:

(в самом образовательном учреждении)

* создание медицинского обслуживания в образовательном учреждении;
* организация питания в образовательном учреждении;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.
* организация учебного процесса, методика организации урока;
* организация и реализация воспитательного процесса;
* двигательный режим учащихся в урочное и внеурочное время;
* создание условий психологического комфорта,
* соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.

Почти у каждого ребёнка отмечается крайне низкий уровень каждого из вышеперечисленных компонентов здоровья. Поэтому в нашей работе очень важно использовать педагогические технологии, нацеленные на охрану здоровья школьников.

Педагогические технологии в области здоровьесбережения, как правило, ориентированы на внеурочные модули. Однако перегруженность сегодняшнего школьника, активно вовлечённого в дополнительное образование, нередко оборачивается проблемами, на решение которых, собственно, и направлены здоровьесберегающие технологии: усилением интеллектуальной нагрузки, психоэмоциональной усталостью, повышенной утомляемостью ребёнка и, как следствие, снижением его учебной и социальной мотивации. Это обращает учителя к поиску возможностей использования здоровьесберегающих технологий именно в процессе урока.

Сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий (адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников).

1.Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

2.Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

**Три основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.**

1. Правильная организация урока

2. Учет зоны работоспособности учащихся

3. Распределение интенсивности умственной деятельности

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

1.Снятие эмоционального напряжения

2.Создание благоприятного психологического климата на уроке

3.Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

4.Комплексное использование личностно-ориентированных технологий

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

•создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

•использование проблемных творческих заданий;

•стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

•применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

•рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

5.Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации.. Свои уроки нужно строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использовать трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. 6.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 учащихся.

7.К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и “технологию раскрепощённого развития детей”. Основное внимание, которого состоят в следующем:

-для разминок и упражнений зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные в разных местах кабинета;

-упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма.

Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого используют карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса, и которые дети должны найти,

и использовать в своей работе, а также специальные “держалки”, позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

Для педагогов начального звена при планировании и проведении

уроков необходимо учитывать **периоды изменения умственной работоспособности**

* ***Период врабатывания – 3-5 мин.*** В этот период происходит постепенное повышение работоспособности, приспособление к деятельности.
* ***Период оптимума – 10-15 мин.***

Работоспособность удерживается на достаточном уровне.

* ***Период снижения работоспособности – 5 мин.*** Работоспособность начинает постепенно снижаться, ухудшается усвоение нового.
* ***Период развития утомления – далее.***

**Способы релаксации на уроке**

* Любование природой
* Минутка тишины
* Минутки здоровья
* Музыкальные паузы
* Игры и т. д.

Но абсолютно всем ребятам нравятся минутки здоровья.

Задача школы – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей. В первую очередь эта задача должна реализовываться через осуществление контроля за дозировкой учебных заданий, за посадкой, осанкой. На 20-ой минуте каждого необходимо проводить физминутки, которые включают физические и дыхательные упражнения, а также упражнения на сохранение зрения учащихся. Очень важно разнообразить учебную деятельность, уделяя особое внимание развитию психических процессов.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении (Ж.Ж.Руссо).