**Представление педагогического опыта учителя начальных классов**

**Фёдоровой Ольги Михайловны**

**«Здоровьесберегающие технологии в ходе образовательного процесса младших школьников»**

Фёдорова Ольга Михайловна, 1973 г.р., учитель начальных классов  МБОУ «Апраксинская СОШ» Чамзинского муниципального района Республики Мордовия. В 2001 году окончила  Мордовский Государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева по специальности «Учитель начальных классов».Общий стаж работы 21год. С сентября 2012 года работает учителем начальных классов в МБОУ «Апраксинская СОШ»».

Долголетняя практика показывает то, что основная миссия учителя начальных классов – дать хорошие знания, которые станут фундаментом для дальнейшего обучения, выработать способность к самопознанию, пониманию своей индивидуальности, сформировать потребность учиться и саморазвиваться. Я согласна с высказыванием Ш.А. Амонашвили: «*Действительно гуманная педагогика - это та, которая в состоянии приобщить детей к процессу созидания самих себя».* Важно, чтобы ребёнок познавал себя как человека, и круг его интересов совпадал с общечеловеческими ценностями. Считаю, что добиться этого возможно только при гуманно-личностном подходе к процессу обучения и воспитания путем внедрения в практику учителя современных образовательных технологий, которые позволят решить задачу современного инновационного образования – воспитание социально активной личности.

За годы своей педагогической работы, находясь в неизменном творческом поиске, посещая открытые уроки своих коллег, районные семинары, мастер – классы ведущих учителей Чамзинского района, я научилась совмещать традиционные методы и формы обучения с инновационной практикой. Стараюсь действовать, поступать, развиваться, согласно требованиям времени. Чтобы знания моих учеников соответствовали современным запросам образования, я использую такие технологии, как: информационно-компьютерные, технологии уровневой дифференциации, здоровьесберегающие, игровые.

В данное время реализую свой проект инновационной деятельности:  «Здоровьесберегающие технологии в ходе образовательного процесса младших школьников»

**1.1Актуальность.**

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон РФ «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. Здоровье подрастающего поколения- важный показатель благополучия общества. В последнее время аргументированную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья детей России. По данным специалистов, около 89% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-33% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения. Процент здоровых детей неуклонно уменьшается, особенно эта неблагоприятная тенденция характерна для детей школьного возраста. "Школьный фактор" - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье учащихся.

 Здоровье подрастающего человека это проблема не только социальная, но и нравственная.

Таким образом, приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Поэтомузабота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребёнка.

Академик, хирург Н.М. Амосов говорил о здоровье: “Здоровье необходимо. Это базис счастья.…Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю.…Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.

**1.2.​ Ведущая  педагогическая  идея.**

Ведущая педагогическая идея опыта состоит в том, что бы мотивировать детей к тому, чтобы они с самого раннего возраста  ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Задачей данного проекта является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий.

Учитель начальных классов обязан помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка. Имея многолетний педагогический опыт, я точно знаю, что здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

**1.3. Принципы педагогической деятельности:**

1.Осуществление личностно – ориентированного подхода в осуществлении образовательно-воспитательного процесса.

2.Приминение здоровьесберегающих технологий.

3. Укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

4. Формирование установки на здоровый образ жизни учащихся, используя практическую направленность занятий в начальной школе.

 **1.4.  Теоретическая база опыта.**

Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым и даже модным. Он имеет свою предысторию.

Понятие «школьные болезни» было введено 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 можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога А.В. Сухомлинского.

В своей работе я опиралась на труды известных психологов и педагогов,это:

 Ю.К. Бабанский, И.С. Якиманская, В.Ф. Базарный. Руководствуюсь психологическими принципами развивающего обучения И.С. Якиманской, которая считает, что необходимо создавать педагогические ситуации общения на уроке, позволяющие каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика. А отметка ученика должна аргументироваться как минимум по таким параметрам, как правильность, самостоятельность, оригинальность.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания ребенка в школе:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу     жизни;

- использование информационно-коммуникативных технологий;

- использование современного оборудования.

**1.5. Технология опыта**.

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

Задачи охраны и укрепления здоровья обучающихся я решаю посредством систематической работы. Это «Уроки Здоровья», рациональное нормирование учебной нагрузки, проведение динамических пауз, физкультурных пауз на уроках, организация подвижных игр, спортивных соревнований.

Для реализации принципов здоровьесберегающего урока были выбраны и систематизированы педагогические методы, приёмы и формы обучения.

Это:

1. Комфортное начало и окончание уроков.

2. Проведение на уроке дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности.

3. Обьяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно - ориентированного обучения.

4. Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер.

5. Учёт индивидуальных способностей и особенностей ребёнка.

6. Включение в содержание уроков упражнений, тестовых задач, заданий,

связанных с изучением своего собственного здоровья.

7. Личный пример учителя.

8. Организация саморефлексии.

9. Игровые методы психокоррекции – это игры на всех этапах урока.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана

с их длительным сидением за партой, учителям не нужно требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока и поэтому рекомендуется придерживаться следующей формы организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;

- кооперативно-групповая учебная деятельность

- фронтальный опрос,

- использование элементов игры,

- хлопанье в ладоши;

- использование смайликов;

- деятельность с элементами соревнований и т.д.

На каждом уроке я создаю здоровьесберегающую среду, чтобы ученики сохранили свое здоровье.
А здоровье ученика в норме, если:

**-** в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

**-**в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

**-** в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;

**-** в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

**-** в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

**1.6. Результативность опыта.**

Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета школьников посредством комплексного подхода к формированию здоровья детей..

Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья младших школьников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Работая по данной проблеме на уроках и во внеурочное время, я так же пришла к выводу, что применение технологий здоровьесбережения повышает мотивацию учения, активизирует мыслительную деятельность учащихся.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий помогают учащимся адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, воспитать не только знающих, но и здоровых людей.

Исходя из собственного опыта, можно сделать вывод, что изучение и применение современных технологий как один из способов повышения профессиональной творческой деятельности учителя, играет важную роль в системе образования. Каждый учитель начальных классов  должен искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и конечно, здоровьесберегающим.

 Обобщение собственного педагогического опыта реализовано в выступлениях на семинарах, открытых уроках и мероприятиях:

1.Родительское собрание на тему: «Здоровьесберегающие технологии в школе и в семье». 2.Выступление на секционном заседании учителей начальных классов Чамзинского района с докладом «Здоровьесберегающие технологии. Формировавние правильной осанки»(2017).

3.Доклад на педагогическом совете школы «Формирование УУД на уроке физической культуры в начальной школе».

       Мной разработаны поурочные планы-конспекты уроков, кружковых занятий, большое количество дидактического материала, разработаны праздники, мероприятия, спортивные занятия. Разработки могут быть использованы в общеобразовательных учреждениях при изучении предметов по программе «Школа России», также во внеурочной деятельности с учащимися.

**Список использованной литературы.**

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.Образовательныездоровьесберегающие 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.

6.Ковалева Е.Л. Учиться легко и весело.- Волгоград.-1996.

7.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. Школа и здоровье учащихся: Пособие. - Минск: Университетское, 1998.

10 . Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика" /Сост. В.П. Щербинина. - Гродно: ГрГУ, 2001. - 59 с.

11. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей.- Минск.-1989.

12. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Гродно, 1992.

13. Зиганов М. Учимся читать и считать: Готовим ребенка к школе. – М.; АСТ-ПРЕСС, 1997.

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

15. 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.