

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 – «Школа Сколково-Тамбов»

**Здоровьесберегающие технологии  
в условиях реализации ФГОС  
на первом уровне образования**

Подготовила  
учитель начальных классов  
Хомуткова Ольга Владимировна

г.Тамбов  
2017/2018 уч.год

*«Здоровье — не всё, но всё без здоровья ничто»*

*Сократ*

В мире много богатств, но самое главное богатство в жизни человека - это здоровье. Здоровье надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути, но оно резко ухудшается с приходом детей в школу. С чем это связано? Можно выделить следующие школьные факторы риска, влияющие на состояние здоровья учащихся:

- ❖ интенсификация учебного процесса;
- ❖ недостаток двигательной активности;
- ❖ несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ❖ нерациональная организация учебной деятельности;
- ❖ стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий);
- ❖ низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, как своего, так и детей.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального образования определён «портрет» выпускника начальной школы:

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Безусловно, что для полноценной реализации стандартов необходимо создание условий, к которым предъявляются особые требования. Наличие требований к условиям означает, что без них достижение результата невозможно. В стандарте описываются требования к информационному пространству (что является новым), к материально-техническому обеспечению, учебному оборудованию, к кадровым, финансовым условиям.

На мой взгляд, необходимо акцентировать внимание и на здоровьесберегающем пространстве, которое обеспечит психологический комфорт учащихся, сохранит им здоровье и позволит в благоприятной атмосфере сформировать необходимые знания, умения и навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни, научит использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии - это комплекс разнообразных форм и

видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Мне хочется поделиться опытом работы по здоровьесберегающим технологиям именно в начальной школе, т.к. это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в соответствии с обучением дадут прекрасные результаты.

Леонардо да Винчи говорил: *«Глаз называют окном души»* и чтобы глаза моих учеников были здоровы и зорки, для снятия зрительной утомляемости на своих уроках я использую не только различные упражнения для глаз, но и тренажеры, в том числе и зрительный тренажёр В. Ф. Базарного для уменьшения зрительного утомления. На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево -вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория при этом имеет свой цвет. На уроках применяю и массаж глаз, который помогает детям снять усталость, напряжение.

Бернард Шоу писал: *«Мало кто мыслит больше чем два или три раза в год; я стал всемирно известен благодаря тому, что мыслю раз или два раза в неделю»*. Многие дети не любят и не умеют рассуждать, мыслят шаблонно. ФГОС ставят перед нами задачу научить детей учиться, создавать условия для развития универсально-учебных действий без вреда для здоровья. Этому способствует использование системно-деятельностного подхода. Я применяю в образовательном процессе деятельностные технологии, такие как: проблемное обучение, диалоговое обучение, технологии коллективной творческой деятельности, групповые технологии, игровые технологии, ИКТ, технологии исследовательской и проектной деятельности.

Всем известна поговорка: *«В здоровом теле - здоровый дух»*. Именно для сохранения и укрепления костного скелета, позвоночника, осанки в учебные занятия нужно включать режим смены динамических поз. Именно с этой целью и для тренировки зрения также использую подвижные "сенсорные кресты", карточек с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле педагога оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

Часто на уроках дети испытывают беспричинную усталость, а Гиппократ отмечал: *«Беспричинная усталость предвещает болезнь»*. Чтобы избежать этого на уроках, целесообразно применять дыхательную гимнастику. Специальные дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма и необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями.

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга. Даже Гиппократ указывал на то, что *«эффект массажа - естественная восстанавливающая сила организма, сила жизни»*, поэтому на уроках нужно включать массаж кистей и пальцев рук, а также пальчиковую гимнастику (игры).

С древних времён люди придавали большое значение ароматам. Древний мудрец Анакрион (570-478 до н.э.) считал, что душистые палочки оказывают благотворное действие на чувства и мысли. Китайский философ Ван Вей советовал своему ученику: *«Ароматы действуют на тебя очищающе и восстанавливающе, укрепляя твою энергию и наполняя твои мысли спокойствием и умиротворением»*. Е.И. Рерих высказывался в письмах о том, что *«запахи способны управлять настроением и работоспособностью»*. Поэтому на уроках можно применять ароматерапию, предварительно проведя меддиагностику на наличие в классном коллективе аллергиков и помнить при этом заповедь «не навреди», поэтому очень важно учитывать дозировку эфирных масел при их использовании.

Какие же требования предъявляются к современному уроку с позиций здоровьесбережения?

1. Соответствие температурного режима в кабинете санитарным нормам, свежесть воздуха, рациональное освещение. Измерение температуры проводятся в центре помещения на уровне роста детей. Замеры температуры производятся по диагонали помещения, на расстоянии 0,2 м от наружной и внутренней стены, максимальная температура в учебных классах 16-18 °С.

2. Отсутствие однообразности урока, наличие 4-7 видов учебной деятельности за урок (опрос, чтение, слушание, решение проблем, диалог, самостоятельная работа и т.д.). При этом продолжительность чередования различных видов учебной деятельности через 7-10 мин.

3. Использование не менее трёх видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, практический, видеометод, работа с книгой, самостоятельный и т.д. Продолжительность видов преподавания через 10-15 мин.

4. Обязательное наличие на уроке методов, способствующих активизации инициативы и самовыражения учащихся. Дети должны стать не «потребителями знаний», а субъектами действия по изучению и созиданию:

Методы свободного выбора	Активные методы и формы обучения	Методы, направленные на самопознание и развитие.
Свободная беседа; выбор действия; выбор способа действия; выбор способа взаимодействия и т. д.	Ученики в роли учителя; обучение действием; групповая работа; ролевая игра; дискуссия; исследовательская работа; метод проектов; методы коллективного обсуждения проблем и т.д.	- место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами); - физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке; - наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к изучаемому материалу, радость от активности); - наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьесбережением; - психологический климат на уроке; наличие на уроках эмоциональных разрядок.

5. Чередование поз учащихся, применение физкультминуток и других оздоровительных приёмов на уроке (норма- на 15-20 минуте урока).

6. На учебную деятельность должно быть затрачено не менее 60% и не более 80% урока.

7. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (радость от активности, интерес к материалу) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

8. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, афоризмов, улыбок, поговорок, музыкальных минуток и т.д.

9. Наличие психологического комфорта на уроке.

10. Организация спокойного завершения урока, комментирование учителем дифференцированного домашнего задания (с учётом времени на его выполнения: 2-3 кл.- 1, 5 ч; 4-5 кл.-2 ч.).

Использование в комплексе данных здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе, позволяет увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей, развивает функциональную зрелость всех тех систем, на которые падает основная тяжесть всех школьных нагрузок.

Английский критик Ричард Олдингтон акцентирует внимание на том, что *«все́му, что необходимо знать, научить нельзя, учитель может сделать только одно — указать дорогу»* и наша задача, не только научить детей добывать знания, но и идти к этому здоровым путём.

#### Информационные ресурсы:

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007.
2. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа, 2005, № 11
4. Клокова Т.И. Дневник здоровья. Часть 1 Система мониторингов здоровья в образовательной среде школы. Методические рекомендации. М.: МИОО, 2010

#### Интернет-ресурсы

1. <http://beauty.wild-mistress.ru/wm/beauty.nsf/publicall/2008-10-03-298206.html> Симонова Оксана. Ароматерапия.
2. <http://zrenieostro.com/blog/other-methods/profilaktika-zritel'nogo-utomleniya-i-narushenij-zreniya-po-metodike-bazarnogo.html> Р. Фартушинский «Профилактика зрительного утомления и нарушений зрения по методике В.Ф.Базарного»
3. <http://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-4580> Юнусалиева Т. С. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе
4. <http://citaty.pro/zdorove.html> Цитаты и афоризмы.