Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы

Основная цель современной школы состоит в формировании здоровой личности. Здоровой, как физически, так и духовно. Поэтому каждая школа сегодня ищет свой путь изменений в пространстве улучшение качества образования и воспитания. Учитель, обладая современными педагогическими знаниями, при постоянном взаимодействии с учениками, их родителями, 13 медицинским работником и школьным психологом, должен планировать и организовывать свою деятельность с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех субъектов педагогического процесса.

Поступая в школу, 85% детей имеют те или иные нарушения соматического и психического характера, растет количество детей, имеющих психоневрологические заболевания. По данным медицинской статистики, «уже в конце дошкольного возраста в 17 - 21% у детей регистрируются хронические заболевания». Патологические отклонения в работе опорно-двигательного аппарата имеют 30 - 32% детей, носоглотки - 21 - 25%, нервной системы - 27 - 30%, органов пищеварения - 27 - 30%, аллергические проявления регистрируют в 25% детей. С каждым годом наблюдается ухудшение состояния здоровья детей: болезненность, отклонения в работе внутренних органов, 90% выпускников - больные, или имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья».

Родоначальником понятия здоровьесберегающих технологий стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: «Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога». На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

1. Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие− стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
2. Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
3. Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
4. Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Педагогическими образовательными технологиями здоровьесбережения являются:

Организационно-педагогические: определяют структуру учебного процесса, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Психолого-педагогические технологии: связанные с работой учителя на уроке и влияние на детей в течение урока.

Учебно-воспитательные технологии: включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учеников о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, образование родителей и др.

Важно отметить, что именно учителю начальных классов отводится особая роль в сбережении здоровья учеников. Именно он, с первых дней пребывания ребенка в школе, подробно знакомится с личным делом первоклассника, расспрашивает родителей о возможных отклонениях в здоровье и поведении ребенка, совместно с медицинским работником школы оформляет листок здоровья на каждого учащегося. А самое главное, педагог начального образования стремится заинтересовать детей учебой, умело строит свой педагогический процесс так, чтобы не навредить здоровью школьников, избегая стрессовых ситуаций, иначе говоря - использует все методы и средства здоровьесберегающих образовательных технологий.

Я использую в учебно-воспитательном процессе следующие здоровьесберегающие формы работы:

- утренняя гимнастика;

− физкультминутки, подвижные игры, упражнения;

− упражнения-энергизаторы;

− дыхательная гимнастика;

− пальчиковая гимнастика;

− звуковая гимнастика;

− игры и игровая терапия;

− сказки и сказкотерапия;

− гимнастика для глаз;

− цветотерапия;

− релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками− природы: пение птиц, шум воды);

- упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки;

− тематические классные часы, праздники;

− встречи с медицинскими работниками;

− оформление стендов, стенгазет;

− ароматерапия;

− арт-техника.