Учитель начальных классов

МОУ «Беломестненская СОШ»

Белгородского района Белгородской области

 Золоторева Екатерина Юрьевна

**Доклад на тему:**

***«Организация урока в условиях здоровьесберегающих технологий»***

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков , 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

 Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4 %, с нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8 %. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые стабильно учатся на 4 и 5, проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно еще добавить и уроки в школе. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем, но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминание учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость?

 В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. ***Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.***

 Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И.Пирогов, « всё будущее жизни находится в руках школы… прямое назначение школы, примиренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему». ***Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей. В системе образования накоплен определённый*** ***опыт реализации здоровьесберегающих технологий.***

 Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

 Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

**Цель здоровьесберегающих технологий обучения:**

* обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
* сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается ***организация урока* в условиях здоровьесберегающей технологии.**

**Основные требования к уроку в условиях здоровьесберегающих технологий**

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3.Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4.   Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.

5.    Активизация развития всех сфер личности учащихся.

6.   Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.

7.   Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминуток, подвижных игр и др.).

8.   Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

9.    Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

11.Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

 Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. А некоторые мои уроки полностью посвящены этой теме.

**Оздоровительные моменты на уроке:**

* физкультминутки, динамические паузы
* минутки релаксации
* дыхательная гимнастика
* гимнастика для глаз
* массаж активных точек

**Цель оздоровительных моментов:**

* отдых центральной нервной системы
* профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

**Какие же ориентиры я использую на уроках?
1. Разного рода траектории,** по которым дети « бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.
**2. «Весёлые человечки».** На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.
**3.Бумажные офтальмотренажёры.** Например, на доске расставлены:
**1) Пирамидки**. Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?
Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.
**2) Тарелки с разноцветными кружками**. Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.
**3) Коврик**. Задания: составь узор по своему замыслу ( каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.
**4) Витражи в домике** (задания аналогичные, что и с « ковриком».
**4.** Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу **дифференцированные физкультминутки**. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:
***1. Упражнения для детей с избыточным весом.***1) ходьба с высоким подниманием коленей;
2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
4) прыжки с хлопками над головой.
***2. Упражнения для профилактики плоскостопия.***1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).
***3. Упражнения для улучшения осанки.***1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
2) ходьба с правильной осанкой;
3) ходьба с высоко поднятыми руками;
4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
5) лёгкий бег на носках.
**5. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).***1) «Сотвори в себе солнце»;
2) «Волшебный цветок добра»;
3) «Путешествие на облаке»;
4) «У моря»;
5) «Золотая рыбка»;
«Водопад»*- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните.
Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам. Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи. Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд). Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

**6. Точечный массаж**Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.
***лицо***Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.
***голова***Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.
***руки***Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.
**ноги**Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

**Точечный массаж** – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных
заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице; при головных болях рекомендуется массировать височную область.

**7. Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»
Этот пальчик- дедушка,
Этот пальчик- бабушка,
Этот пальчик- папочка,
Этот пальчик- мамочка,
А вот этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»Мы капусту рубим-рубим,
Мы капусту солим-солим,
Мы капусту трём-трём,
Мы капусту жмём-жмём.
(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок.Сжимать и разжимать кулачки.)

3) Мы наши пальчики сплелиИ вытянули ручки.
Ну а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки.»
( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)
8.**Упражнения для глаз.**По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.
***Вот некоторые элементы этой гимнастики:***• Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
• Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
• Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
• Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***

**Список литературы:**

1. Абоскалова Н.П. Здоровью надо учить/ Методическое пособие для учителей. Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
3. Белова И.В., Миненко П.П., Нестеренко О.Б. Школа здоровья и толерантности. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005. – 45 с.
4. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2006. №30. С.15-18.
5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
6. Классное руководство и воспитание школьников № 4, февраль.- М., 2007
7. Миненко П.П., Запека Л.З., Ходжер Е.С. Школа – территория здоровья. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2006.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. *(Метод.биб-ка).*
9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: «Народное образование», 1998. – 255с.