**МБОУ «Кардымовская средняя общеобразовательная школа**

 **имени Героя Советского Союза С.Н.Решетова»**

**Март 2018 г.**

 ***Подготовила***

***Баранова Елена Владимировна***

***учитель начальных классов***

***1 категории***

  ***«Эффективные способы использования здоровьесберегающих технологий на уроках в рамках реализации образовательных стандартов»***

Выступление на педсовете.

**1. Тренинг «Мое здоровье» {2}**

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...
Итак, тест «Моё здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Определение результата и его интерпретация: **{3}**

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые губительно влияют на ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых я предпочла умолчать, понимая, что вы сами откровенно обсудите их во время тренинга. Воспользуйтесь этой возможностью.

**2. Мозговой штурм «Десять заповедей здоровья ребенка»**

Предлагаю вам представить себя долгожителями и с помощью метода мозгового штурма составить 10 главных заповедей здоровья человека. Составленный список сравним с 10 заповедями здоровья, приведенными в [4].

**10 заповедей здоровой жизни:**

**1. Соблюдаем режим дня!**

**2. Регламентируем нагрузки!**

- физические;

- эмоциональные;

- интеллектуальные.

**3. Свежий воздух!**

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении.

**4. Двигательная активность!**

**5. Физическая культура!**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: это

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками:

- дыхательная гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребенку.

**6. Водные процедуры!**

**7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье!**

**8. Простые приемы массажа и самомассажа:**

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

**9. Творчество:**

- рисование;

- лепка (из пластилина, глины, теста);

- шитье, вязание, плетение;

- слушание классической и детской музыки и звуков природы;

- занятия музыкой и пением;

- занятия танцами, артистической деятельностью.

**10. Питание!**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.

**3. Здоровьесберегающие технологии.** **[5]**

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. **[5]**

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. **[6]**

Целью нашей школы является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся. **[7]**

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в школе:

– приведение в соответствии с санитарными нормами и правилами образовательной среды школы: мебели, режима освещения, проветривания помещений, режима работы школы (школа работает в одну смену), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, психологического комфорта,

– обязательные физминутки на уроках в начальной школе и в 5-9 классе,

– не превышение максимальной учебной нагрузки учащихся,

– организация питания учащихся,

– ведение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,

–ведутся уроки основ безопасности жизнедеятельности учащихся,

– применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе.

Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в школе, возникает необходимость превращения образовательной среды в реалибитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

Анализ практики учебно-воспитательной работы свидетельствует о том, что многие педагоги используют здоровьесберегающие технологии или отдельные их элементы. **[8]**

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Включает приёмы, методы, способы решения образовательных и воспитательных задач, методику воспитания устойчивого интереса к здоровому образу жизни, которая должна являться основой образовательного процесса.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребенка. Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных технологий обучения реально учитывать закономерности психического развития детей.

**Задача здоровьесберегающих педагогических технологий. [9]**

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов образования и его использует большинство учителей нашей школы.

Наши педагоги продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень здоровья. Учителя нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками **[10].**

Использование здоровьесберегаюших технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. При таком подходе часто – используется распределение на уроке учебного материала, согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями.

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).

Среди учителей-предметников часто применяется игровая технология, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения.

Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. **[11]**

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.
Принцип здоровьесбережения является системообразую­щим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса. Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе. Негативные последствия этого как для него самого, так и для отношений, складывающихся между ним и членами семьи, так или иначе отражаются на состоянии всего общества. Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, особенно в начальных классах, вводятся так называемые *«динамические паузы».*
 *Динамические паузы обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения.* Регулярно проводят физминутки учителя начальных классов и учителя 5-9 классов.
 Уроки физической культуры проходят по расписанию. При благоприятных погодных условиях уроки проводятся на улице.
Отдельное внимание педагоги уделяют *объему и сложности материала, задаваемого на дом.* Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить. Интересен опыт учителей, которые оценивают усвоение материала сразу после его объяснения и краткого обобщения. Тогда у ребят есть шанс исправить оценку во время опроса на следующем уроке.
*Хорошо дидактически проработанный урок* – самый здоровьеориентированный для всех его участников. **[12 - 16]**

**[17-18]** Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках давать задания, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”. В процессе решения таких задач, учащиеся не только усваивают общий способ выполнения действий, но и обдумывают полученный результат.

В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья.

Организация учебной деятельности с позиций здоровьесбережения оказывается весьма результативной и позволяет снизить процент заболеваемости в школе, уровень проявления агрессивности и тревожности детей, повысить успешность обучения школьников. **[19]**
 Итак, урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и проверки педагогической компетенции учителя. Я счиаю, что учителя и специалисты нашей школы ищут самые оптимальные пути обучения детей, используют передовые педагогические технологии для того, чтобы процесс учения был радостным, доступным для всех учащихся, здоровьесберегающим. **[20]**