

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большевсегодическая основная общеобразовательная школа»
Ковровского района

Обобщение опыта по теме:

***«Формирование здорового образа жизни учащихся
через использование здоровьесберегающих
технологий в учебно-воспитательном процессе»***



**учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории**

Фурина Ольга Анатольевна

2021г.

Содержание:

1. Информация об опыте

- 1.1 Тема опыта.
- 1.2 Адрес опыта.
- 1.3 Условия возникновения и становления опыта.
- 1.4 Актуальность и перспектива опыта.
- 1.5 Ведущая идея педагогического опыта.
- 1.6 Диапазон опыта.
- 1.7 Степень новизны.

2. Теоретическая база опыта.

3. Технологическая структура опыта.

- 3.1 Ожидаемые результаты.
- 3.2 Основные направления работы.

4. Организация учебно-воспитательного процесса.

- 4.1 Урочная деятельность.
- 4.2 Внеурочная деятельность.

5. Эффективность проведенной работы по результатам диагностики.

6. Заключение.

7. Адресная направленность.

8. Литература.

9. Приложения.

1. Информация об опыте

1.1 Тема опыта

«Формирование здорового образа жизни учащихся через использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе».

1.2 Адрес опыта.

Опыт формировался на базе МБОУ «Большевсегодическая ООШ» Ковровского района Владимирской области.

Основной целью программы ФГОС НОО МБОУ «Большевсегодическая ООШ» является: реализация всех возможностей школьного образования для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека, обладающего ценностным отношением к своему здоровью, имеющего привычку к активному образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- пропаганда позитивного опыта сотрудничества родителей и школы в области формирования здорового образа жизни;
- снижение заболеваемости за счет своевременной диагностики и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- выявление школьных трудностей, их анализ на основе закономерности развития ребёнка и поиск путей их преодоления;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- организация спортивно-оздоровительной работы;
- повышение квалификации педагогов по вопросу сохранения здоровья детей и формирования здорового образа жизни;
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий;
- проведение комплексных мероприятий по формированию практических навыков здорового образа жизни.

Исходя из вышесказанного, тема данного опыта отвечает программе ФГОС НОО и актуальна в настоящее время в современном образовательном пространстве.

1.3 Условия возникновения опыта.

В ходе анализа результатов медицинского осмотра в первый класс группа детей приходит с отклонениями в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается, а число близоруких детей, с нервно – психическими расстройствами, нарушениями осанки увеличивается. Распространились такие проявления незддоровой личности, как дезадаптация поведения, потеря веры в свои возможности, неадекватное восприятие окружающего мира, пассивная жизненная позиция, враждебность, эгоцентризм, ослабление воли, снижение самоконтроля. Отмечено, что к концу учебного года у школьников в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций; общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%; повышенная невротизация отмечается у 55% – 83% учащихся.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Одной из современных задач начального общего образования является сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС НОО определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом её решения может стать система работы учителя, в которой создаются оптимальные условия, в рамках которых психолого-педагогический комфорт развивающей образовательной среды и комплекс методов, приемов способствует формированию здорового образа жизни младшего школьника.

1.4Актуальность и перспектива опыта.

В настоящее время охрану здоровья называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сухомлинский считал, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья. Причем эти заболевания (вернее, отклонения) чаще всего совершенно незаметны, однако они ведут к тому, что у ребенка понижается способность к сосредоточенному умственному труду. Сухомлинский: «Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их - о здоровье».

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон РФ «Об образовании»
- Национальная доктрина образования в России
- Концепция модернизации российского образования до 2010 года
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение. Формирование основ здорового образа жизни обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан» и запрос общества на здоровое поколение.

Экс Президент РФ Д.А. Медведев, говоря об охране и укреплении здоровья обучающихся, проблемах, связанных с развитием личности, о подготовке Национальной образовательной стратегии - инициативы «Наша новая школа», напоминает, что находиться в школе ребенку должно быть комфортно – и психологически, и физически. «...Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья».[1] «Здоровье нации — важнейшая задача государства, без ее решения невозможно решать другие проблемы», заявил президент РФ Владимир Путин. [2]

1.5 Ведущая идея педагогического опыта.

Цель педагогического опыта: создание условий, способствующих пониманию младшими школьниками содержания бережного отношения к своему здоровью и воспитания потребности самостоятельного приобретения знаний, обеспечивающих укрепление физического, психологического и социального здоровья через инновационные формы работы.

Задачи педагогического опыта:

- обучение учащихся основам здорового образа жизни;
- формирование представления о правильном (здоровом) питании;
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе;
- формирование устойчивой мотивации учащихся на здоровый образ жизни;
- формирование представлений о факторах, влияющих на сохранение здоровья;
- формирование осознанного выбора поступков, позволяющих сохранять и укреплять социально-психологическое здоровье;
- формирование бака здоровья учащихся;
- Разработка программы по основам здорового образа жизни.

1.6 Диапазон опыта.

Опыт работы реализуется через использование наиболее важных направлений педагогической деятельности:

- правильная организация учебно - воспитательного процесса;
- включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов;
- использование различных форм оздоровительной работы;
- просветительская и совместная творческая деятельность педагога и родителей.

1.7 Степень новизны.

Сущность опыта заключается в создании педагогических условий использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Представленный опыт является репродуктивно-творческим, так как основан на творческом анализе и переработке материала, широко представленного в педагогической литературе, преломлении его сквозь призму собственного опыта и внедрении основных положений здоровьесберегающих технологий. Разработан «Портфолио по здоровью», который позволяет создать условия, способствующие самореализации каждого ученика. Составлена и утверждена дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Тропинка к здоровью», которая рассчитана на 4 года обучения. В результате данной работы, был отобран и собран материал в единую систему оздоровительных мероприятий в учебном процессе школы 1 ступени. Это: комплекс оздоровительных физминуток направленный для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук; комплекс упражнений для улучшения слуха, гимнастики глаз, упражнения на дыхательную гимнастику, коррекции осанки, профилактики плоскостопия; физ-пауз; динамических перемен; игры для релаксации; для снятия утомления, концентрации внимания и запоминания учебного материала. Разработана и обоснована система работы с использованием здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, суть которых состоит в создании у учащихся мотивации здоровья, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и выработке индивидуального способа жизнедеятельности.

2. Технологическая структура опыта.

Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Технологическую основу здоровьесберегающей педагогики составляют здоровьесберегающие образовательные технологии. Понятие «образовательные технологии» объединяет в себе все направления деятельности учителя по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегательной технологии даёт определение В.И. Ковалько: «...это педагогическая деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и преумножение здоровья ребёнка». [3]

Здоровьесберегающие технологии (по Г.К.Селевко)

Это:

- условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Благодаря использованию современных технологий (по Селевко Г.К.) на уроках создаются наиболее комфортные условия каждому ученику, учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизируются негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

В своей работе применяю методы и приемы здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного:

- режим динамической смены поз.
- упражнения на зрительную координацию.
- зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных траекторий (офтальмотренажеры).
- упражнения на мышечно-телесную координацию.

Учебные занятия провожу в режиме смены динамических поз, для чего использую специальную ростомерную мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно -сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Использование приемов здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного: показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в классе, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

При проведении физкультминуток и физкульт - пауз, направленных на профилактику утомляемости школьников, охрану зрения, укрепление опорно – двигательного аппарата, использую систему упражнений Коваленко В.И.

Работы Колесниковой М.Г., позволяют проанализировать и оценить влияние урока на здоровье учащихся, выявить проблемы современного урока.

Таким образом, все теоретические и практические монографии педагогов обеспечили теоретическую базу представленного опыта.

Литература.

1. Базарный В. Ф. «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». Сергиев Посад, 1995.
2. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии, 1-4 классы М.: ВАКО, 2004 .
3. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.- 2005.-№5.
4. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М.: ВАКО, 1998.

3. Технологическая структура опыта.

3.1 Ожидаемые результаты

В ходе работы, направленной на формирование здоровьесберегающей среды в учебно-воспитательном процессе, мною создан, прогнозируемый портрет ученика, ориентированный на становление здоровой личности выпускника начальной школы:

- знать основы личной гигиены, выполнять правила гигиены;
- владеть основами здорового образа жизни;
- знать основы строения и функционирования организма человека;
- знать изменений в организме человека в пубертатный период;
- уметь оценивать свое физическое и психическое состояние;
- знать влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- поддерживать физическую форму;
- стремиться к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- знать различные оздоровительные системы;
- уметь поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека.

3.2 Основные направления работы

Одной из основных задач, направленных на сохранения и укрепления здоровья школьников является создание единой системы работы в учебно-воспитательном процессе, включающей отбор группы инновационных форм, методов и технологий работы, способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Работу по здоровьесбережению учащихся организую по шести направлениям:

1. личностно-ориентированное обучение;
2. внеурочная деятельность;
3. просветительское;
4. психолого-педагогическое;
5. спортивно-оздоровительное;

6. диагностическое.

Формирование опыта здоровьесбережения у учащихся реализую через урочную и внеурочную деятельность.

4 Организация учебно-воспитательного процесса

4.1 Урочная деятельность

При организации урока выделяю три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Для снижения утомления, поддержания и восстановления работоспособности школьников использую:

- нестандартные уроки;
- современные технологии;
- ИКТ;
- чередование занятия с высокой и низкой двигательной активностью;
- различную группу методов и приемов здоровьесберегающих технологий.

Урок, в рамках здоровьесбережения учащихся, провожу выполнении обязательных условий:

- Соблюдение этапов урока.
- Использование методов парной и групповой работы.
- Использование интерактивных методов.
- Создание положительной психологической атмосферы.
- Применение субъект - субъектных взаимоотношений.
- Выполнение требований Сан ПиНа.
- Использование личностно-ориентированного подхода.
- Дозирование объема учебного материала.
- Введение физминуток и упражнений на снижение утомляемости.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

a) чередование различных видов учебной деятельности:

- – опрос учащихся;
- –письмо;
- –чтение;
- –слушание;
- –рассказ;
- –рассматривание наглядных пособий;
- –ответы на вопросы;
- –решение задач и т.д.

Данные виды деятельности обеспечивают переключению внимания ребёнка с одного вида деятельности на другой, способствуют снижению процента утомляемости среди учащихся, повышают активность учебной деятельности школьника:

б) использование различных форм работы:

- работа в группах (статическая, подвижная);
- работа в парах смешанного состава;

- фронтальный опрос с использованием предмета;
- использования элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;
- пальчиковая гимнастика;
- использование сигнальных карточек разного цвета и формы;
- деятельность с элементами соревнования;
- дифференцированное обучение;
- технологии проектной деятельности;
- обучения в сотрудничестве.

Данные формы работы направлены на соблюдение алгоритма технологии личностно-ориентированного обучения, которые позволяют создать атмосферу заинтересованности каждого ученика в работе; стимулировать их к высказываниям; использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; созданию педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика. На уроках предлагаю учащимся учебные задания и задачи, которые связаны с вопросами направленными на сохранность здоровья, являющимся пропедевтической работой в обучении.

Например: На уроке русского языка использую такой вид работы как: списывание текста о здоровье, анатомический диктант. На уроках математики: задачи по анатомии, математический разбор пословицы. Также интересные вставки, стихотворные оздоровительные минутки на уроках окружающего мира.

На уроках математики предлагаю решить задачу:

Картофель сваренный в кожуре, сохраняет 70% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, порезанный кусками -30%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле сваренном в кожуре по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: в 2 раза.

Вывод: картофель сваренный в «мундире» и запеченный в кожуре наиболее полезен. В нем много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

Использование такого вида работы активно формирует здоровый образ жизни учащихся на уроках математики, русского языка, а не только на уроках физической культуры.

в) использование игровых методов обучения.

Содержание игр направлено на

- фронтальный опрос с использованием предмета;
- использования элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;
- на развитие моторики через пальчиковую гимнастику;
- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие произвольных достижений и самоконтроля;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации – игры, способствующие снятию страхов в общении;
- развитие мышления и речи.

Целенаправленность использования игровых элементов на уроке обеспечивают снижение утомления, связанного с необходимостью поддержания рабочей позы; способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся; помогают снять возникающее в

результате работы временное ухудшение функционального состояния учащихся, выражющееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости.

2) проведение физкультурных минуток направлено на:

- снятия общего или локального утомления;
- расслабление кистей рук;
- предупреждение зрительного утомления;
- профилактику опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные минутки являются одной из форм активного отдыха на уроках. Их значение состоит в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток на уроках снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидение за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально-положительное состояние.

В работе использую упражнения «кинезиологической гимнастики», направленные на оздоровление, профилактику стрессов и улучшение психоэмоционального состояния. (**Приложение 1.)**

Например:

Игра: у меня карточки с числами от 1 до 14, выберите любую. Подготовьте упражнение, которое соответствует вашему номеру. Кто желает показать? Задача остальных прочитать про данное упражнение в распечатке и повторить за ведущим.

Вывод: 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. От соблюдения гигиенических и педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Используя теоретический, практический собранный материал, был составлен анализ урока с позиции здоровьесбережения. Это помогает проанализировать и оценить урок с точки зрения использования здоровьесберегающих технологий. (**Приложение 2.)**

Большое значение имеет эмоциональный климат на уроке, составляющими которого являются: хороший смех; мажорность урока; эмоциональная мотивация в начале урока; создание ситуации успеха. Поэтому, психологический комфорт, созданный в учебно-воспитательном процессе, является гарантом психологического здоровья учащихся.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам обучения.

Для определения психологического климата в детском коллективе использую методику «Моё настроение». Результаты мониторинга настроения, которые дети анализируют при помощи пиктограмм раз в четверть по одной неделе в начале учебного дня и в конце, указывают на то, что у 90% учащихся хорошее и бодрое настроение остаётся в течение всего учебного дня.

4.2 Внеурочная деятельность.

Внеурочную деятельность реализую через:

- через кружок «Тропинка к здоровью», целью которого является организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Тропинка к здоровью» рассчитана на 4 года обучения. Данная программа позволяет школьникам найти причину многих заболеваний, заставляет их задуматься о своём здоровье и его сохранении, формирует систему знаний и убеждений к своему здоровью и окружающему миру. Программа «Тропинка к здоровью» утверждена на педсовете школы и реализуется через кружок. (**Приложение 3.**)

- через спортивно – оздоровительные мероприятия: (**Приложение 4.**)

-спортивные праздники;
-проектно - исследовательская деятельность учащихся;
-мини-эксCURсии на природу, походы;
-мероприятия в школьном летнем – оздоровительном лагере «Солнышко»;
-уголок просвещения по безопасности дорожного движения и жизнедеятельности.

- ведение «Портфолио по здоровому образу жизни» (**Приложение5.**)

Одной из актуальных форм работы с младшими школьниками является ведение «Портфолио». Цель данного портфолио - прививать культуру здорового образа жизни учащимся; учить проводить самомониторинг своего состояния здоровья. Этот вид работы интересен всем и отсюда активное участие в его ведении, как детей, так и их родителей. Показатели мониторинга дают возможность отслеживать рост, вес, показатели зрения, режим дня ребёнка, режим питания, высоту парты, занимаемую ребёнком, пропуски уроков по болезни, его участие в спортивных мероприятиях, занятия в спортивных секциях и кружках, уровень развития познавательных процессов. Работая над портфолио здоровья, ребята параллельно получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. Ведение портфолио позволяет учащимся поддерживать высокую мотивацию, поощрять активность и самостоятельность, развивать навыки оценочной деятельности (самооценки), проводить коррекции отклонений в состоянии здоровья. Технология портфолио позволяет реализовывать индивидуальный подход к каждому ученику, является средством обратной связи и инструментом оценочной деятельности по формированию здоровьесбережения.

- работа с родителями

Важным звеном по формированию здоровьесбережения у учащихся считаю работу с родителями. На классных собраниях использую такие формы работы, как: лекции, беседы по валеологической тематике, активный отдых вместе с детьми, пропаганда здорового образа жизни (памятки, плакаты, буклеты). Сделала подборку родительских собраний «Здоровье – это серьезно».

5. Эффективность проведенной работы по результатам диагностик.

В своей работе пользую диагностические методы:

- тест-анкета
- шкала тревожности Сирса
- методика «Мое настроение»
- прием – самооценка

На основании данных методик мною были разработаны анкеты: «Мониторинг отношения учащихся к своему здоровью» (1-4 класс), итоговая анкета «Мое отношение к здоровью» (4 класс). (**Приложение 6.**)

В результате работы над темой самообразования, был создан «Банк данных здоровья учащихся», который позволяет получить действительную картину учащихся по здоровьюсбережению. (**Приложение 7.**)

Изучение и сравнение физического здоровья учеников с 1 по 4 классы показало следующие результаты:

- сокращение количества детей, перенесших простудные заболевания;
- спортивно – оздоровительные мероприятия помогли улучшить показатели по физической подготовленности учащихся;
- многие учащиеся стали внимательнее относиться к своему здоровью: делают по утрам зарядку - 86%; после чтения, просмотра телевизора, работы на компьютере снимают напряжение с глаз при помощи изученных упражнений – 90%. 94% учащихся смотрят по телевизору программы о здоровье;
- могут оказать первую помощь при ушибах, порезах, кровотечениях, ожогах – 100% школьников. 90% учеников начинают свой день с полноценного завтра.

На вопрос анкеты «Мое отношение к здоровью», проведенной среди учащихся 4 класса получены следующие ответы:

-«Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли?»

- ✓ Перестали ждать перемену – 95 %
- ✓ Уроки проходят быстрее – 100%
- ✓ Уроки стали интереснее – 90%
- ✓ Улучшились учебные результаты – 40%
- ✓ Повысилась активность на уроке - 80%

-«Физкультминутки на уроках помогают или мешают?

- ✓ Помогают преодолеть сонливость и однообразие - 60 %.
- ✓ Повышают работоспособность - 80 %.
- ✓ Создают хорошее настроение - 100 %.

Среди учеников и их родителей было проведено тестирование «Оценка уровня своего физического состояния».

Вот как оценили свой физический уровень ученики:

- низкий – 0%
- средний – 10%
- высокий – 90%

А вот как оценили физический уровень своих детей родители:

- низкий – 0%
- средний – 30%
- высокий – 70%.

Отслеживая результат в течение нескольких лет, можно подвести итоги. Дети стали гораздо меньше болеть, поэтому улучшается качество знаний учащихся. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности. Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Очень важен тот факт, что на уроке каждый ученик работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему ступеньку. Процесс обучения протекает в атмосфере доброжелательности, уважения, доверия.

Таким образом, рассмотренные формы здоровьесберегающих технологий позволяют сохранить здоровье детей и сформировать потребность в здоровом образе жизни. Только систематическая работа может принести желаемые результаты.

6 .Заключение.

Представленная технология опыта обеспечивает алгоритм деятельности учителя начальных классов по проблеме формирования здоровьесберегающей среды в учебно – воспитательном процессе, расширение кругозора знаний, направленных на формирование основ здорового образа жизни учащихся начальных классов в условиях внедрения ФГОС НОО.

Исходя из выше изложенного, представленные в опыте инновационные формы работы, группа методов и приемов позволяют решить проблему поиска оптимальных путей по укреплению здоровья учащихся, правильно организовать учебно – воспитательную деятельность в рамках здоровьесбережения и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Здоровьесберегающие технологии параллельно позволяют решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Ж.Ж. Руссо сказал: "Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым".

7. Адресная направленность.

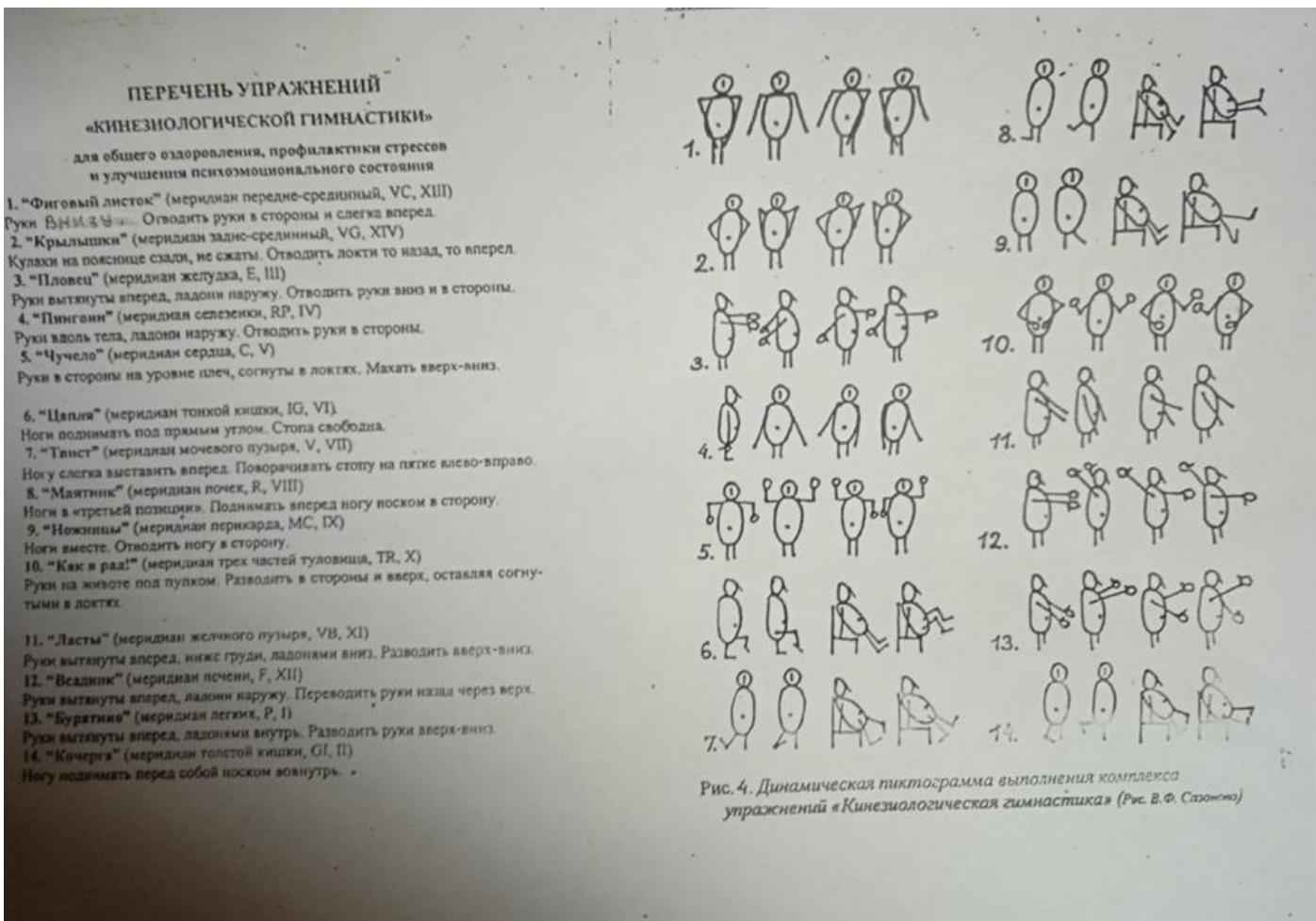
Данный опыт может быть использован на уроках и во внеурочной деятельности учителями начальных классов с различным опытом работы.

Литература

- [1] Из Послания Президента Российской Федерации Дмитрия Анатольевича Медведева Федеральному Собранию Российской Федерации (5 ноября 2008 года) // Вестник образования России. – 2008. - № 22
- [2]Совещание о повышении эффективности системы лекарственного обеспечения в РФ. -16.11.2018г.
Источник: <https://rusvesna.su/news/154237882>
- [3] Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе . 1- 4 классы - М.: ВАКО, 2004
- 1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005.
- 2. Базарный В. Ф. «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». Сергиев Посад, 1995.
- 3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии, 1-4 классы М.: ВАКО, 2004 .
- 4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток, 1-4 классы М.: ВАКО, 2007.
- 5. Колесникова М.Г.Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.- 2005.-№5.
- 6. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2005.-№6.
- 7. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов, М: Вако., 2007, 2 –е издание.
- 8. Патрикеев А.Ю.Подвижные игры, 1-4 класс М.: ВАКО, 2007.

Приложение 1.

Кинезиологическая гимнастика



Приложение 2.

Анализ урока с позиции здоровьесбережения

№ п/п	Аспекты урока	Примечание
1	Гигиенические условия в классе (кабинете): чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски.	Утомляемость школьников и риск аллергических расстройств зависят от соблюдения этих условий.
2	Число видов учебной деятельности и их чередование, используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия.	Однообразность урока способствует утомлению школьников. Норма: от 4 до 7 видов за урок. Средняя продолжительность и частота чередования — 7-10 минут.
3	Число видов преподавания использованных учителем: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др.	Норма — не менее 3-х за урок.
4	Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.	Методы: -свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества); -активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); -методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
5	Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.	Использование компьютера на уроках составляет: для 1 - 2-х классов - не более 20 мин., 3- 4 классов - не более 25 мин. Работа с интерактивной доской - 5 мин.
6	Психофизический комфорт учеников на уроке.	Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.
7	Физкультминутки и физкультпаузы	Физкультминутки для 1 класса - по две на каждом уроке (10-ая и 25-ая минута), во 2-4 классах - по одной (15-20-ые минуты). Длительность- от 2 до 5 минут.
8	Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке.	Интерес к изучаемому материалу, стремление узнать больше, радость от активности.
9	Наличие на уроке микроконфликтов между учителем и учащимися (нарушение дисциплины, несогласия с отметкой, проявление дискомфортных состояний).	Использование эмоционально-смысовых разрядок: улыбок, шуток, юмористических картинок, поговорок, афоризмов, стихотворений, музыкальных минуток.
10	Плотность урока.	Рекомендуемые показатели времени на учебную работу от 60% до 80%.
11	Темп и особенности окончания урока.	К нежелательным показателям относятся: -неоправданно быстрый темп заключительной части урока; -отсутствие времени на вопросы учащихся; -запись домашнего задания без комментариев.

Приложение 3.

Занятия в кружке «Тропинка к здоровью»



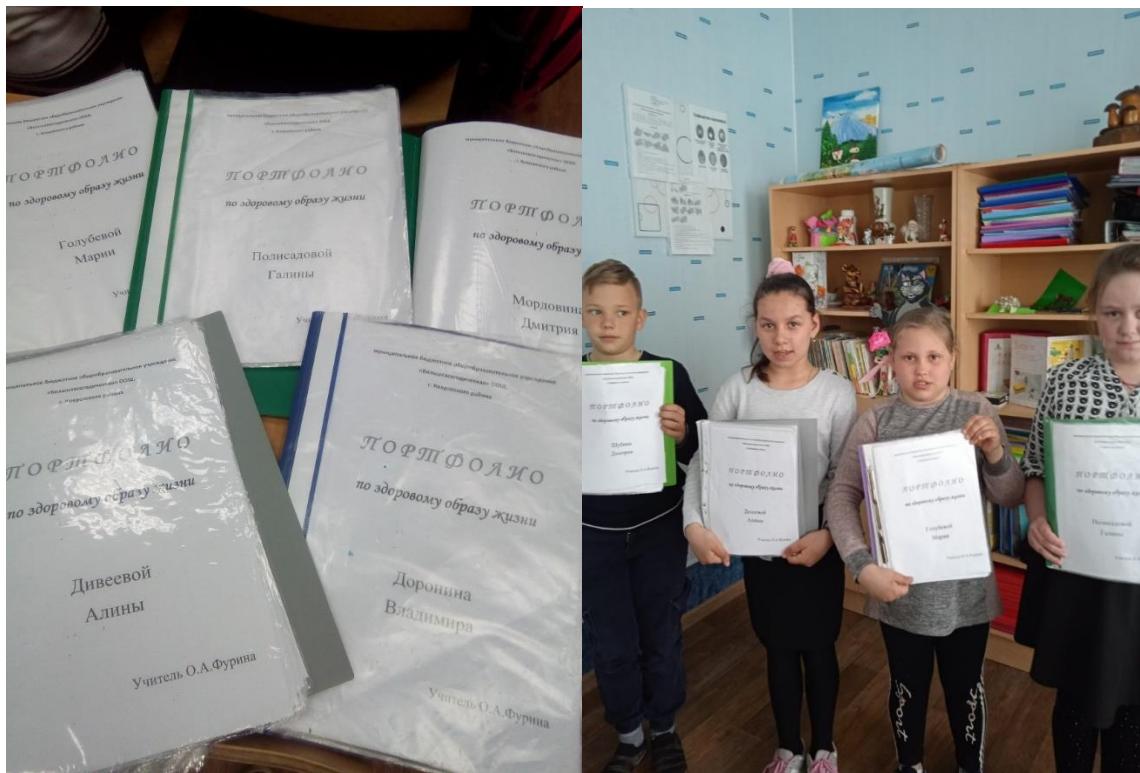
Приложение 4.

Спортивно-оздоровительные мероприятия



Приложение 5.

«Портфолио по здоровому образу жизни»



Приложение 6.

Тест-анкета

для самооценки школьниками факторов риска ухудшения своего здоровья

Эта анкета используется для привлечения внимания школьника к своему образу жизни и, одновременно, получения информации для учителя.

Анкета заполняется самостоятельно уч-ся или возможно проставление баллов учителем во время проведения беседы с младшим школьником.

Предварительно школьникам объясняется понятие «фактор риска».

Инструкция: возможны 2 варианта ответа на каждый вопрос: «да» или «нет».

№ п/п	Самооценка	Ответы	
		Да	Нет
1	Я часто сижу склонившись или лежу с искривленной спиной		
2	Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец		
3	У меня есть привычка сутулиться		
4	Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, спортивные мероприятия, секции, плавание)		
5	Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь		
6	Я занимаюсь спортом		
7	Я питаюсь нерегулярно, кое как		
8	Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью		
9	Бывает жалуюсь на свое здоровье		

Шкала тревожности Сирса.

Уровень тревожности, наряду с оценкой напряженности, - важный показатель психологического здоровья и степени воздействия внутришкольных факторов. Оценку школьников по предполагаемой шкале проводит учитель или психолог.

Инструкция: оцените каждую позицию по 3-х бальной шкале: 0 –признак отсутствует; 1- признак слабо выражен; 2 – признак достаточно выражен; 3- признак резко выражен.

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.

5. Ко всему очень чувствителен.
 6. Часто бывает агрессивным.
 7. Обидчив.
 8. Нетерпелив, не может ждать.
 9. Легко краснеет или бледнеет.
 10. Испытывает трудности со средоточением.
 11. Суетлив.
 12. Потеют руки.
 13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
 14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата: до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20-30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

Для развития навыков самооценки и рефлексии введен лист воспитанников кружка:

Путь к успеху

ФИ уч-ся _____

Анкета для учащихся (мониторинг отношения к своему здоровью)

(авторская разработка)

ФИ уч-ся _____

б	водных процедур?							
в	Просмотра телевизора?							
7.	Как ты считаешь, кто чаще болеет?							
а	Полные люди?							
б	Люди, которые едят много овощей и фруктов?							
в	Люди, которые много двигаются и бывают на улице?							
8.	Моешь ли ты руки перед едой?							
а	всегда							
б	иногда							
9.	Чишишь ли ты зубы:							
а	утром?							
б	утром и вечером?							
в	вечером?							
в	никогда не чишишь?							
10.	Ты предпочитаешь есть каждый день:							
а	Бутерброды?							
б	чипсы и колу?							
в	каши и супы?							
г	фрукты и овощи?							

**Итоговая анкета
«Мое отношение к здоровью»
(авторская разработка)**

№п/п	Вопросы	4 класс	
		да	нет
1.	Изменилось ли ваше отношение к здоровью?		
2.	Пропускали ли вы за последнее полугодие школу по болезни?		

3.	Хотели бы вы перейти в другую школу?		
4.	Принимали ли вы участие в мероприятиях, посвященных тематике здоровья?		
5.	Принимали ли вы участие в спортивных мероприятиях?		
6.	Занимаетесь ли вы в спортивных секциях?		
7.	Занимаются ли ваши родители спортом?		
8.	Знаете ли вы, как оказать помощь при травмах?		
9.	Часто ли вы болеете?		
10.	Пьёте ли вы воду в течении дня?		
11.	Смотрите ли вы телепередачи о здоровье?		

**Методика С. Дерябо и В. Ясвина
«Индекс отношения к здоровью»**

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее; б) удовлетворительное;
в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь;
б) нет, не занимаюсь.

1. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов;
б) около часа;
в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку; б) обливание;
в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу

1. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно;
б) иногда;
в) нет.

1. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
 - б) между 21 и 22 часами;
 - в) после 22 часов.

1. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
 - б) изредка;
 - в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;
в) читаю книги; г) помогаю по дому;
д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
е) играю в компьютерные игры; ж) другое

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					

3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

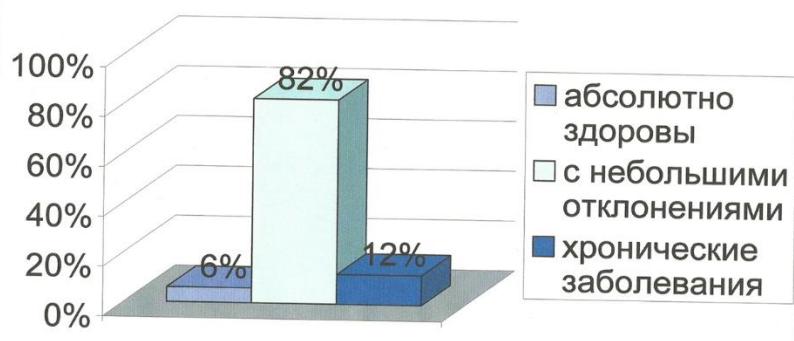
Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Приложение 7.

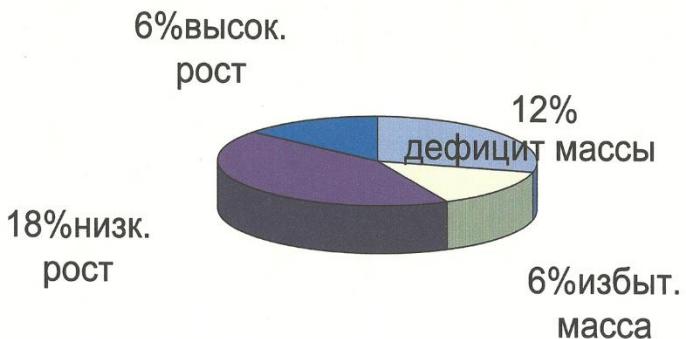
«Банк данных здоровья учащихся»

Медицинское направление

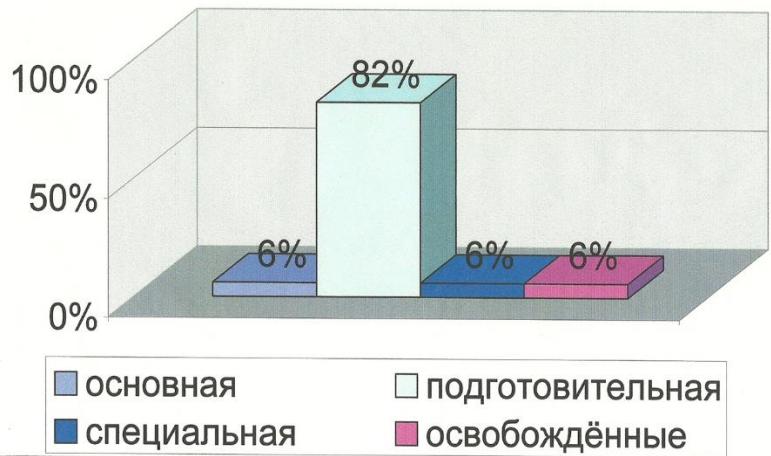
Группы здоровья



Физическое развитие. Отклонения.



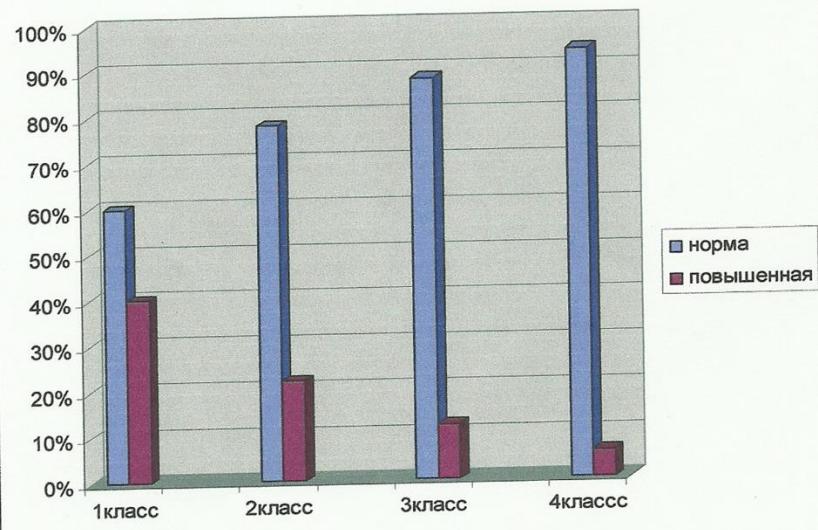
Физкультурные группы



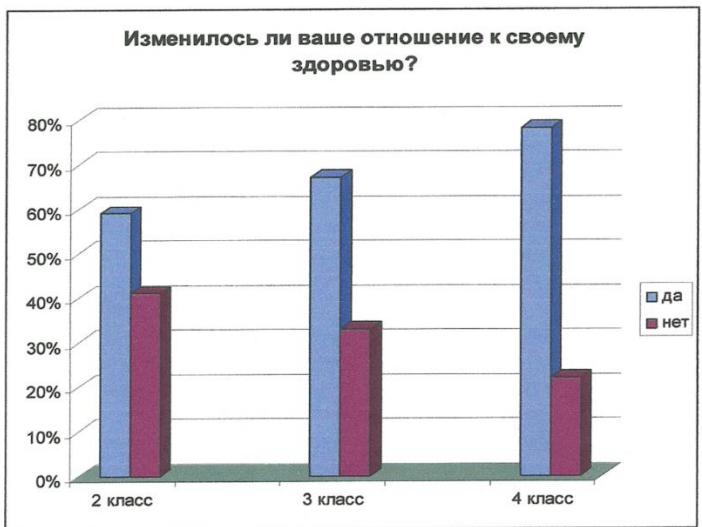
Психолого – педагогическое направление



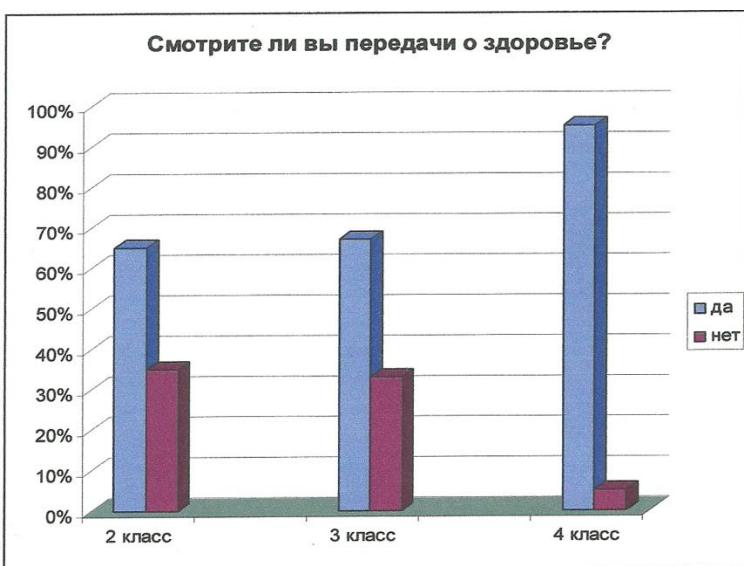
Школьная тревожность



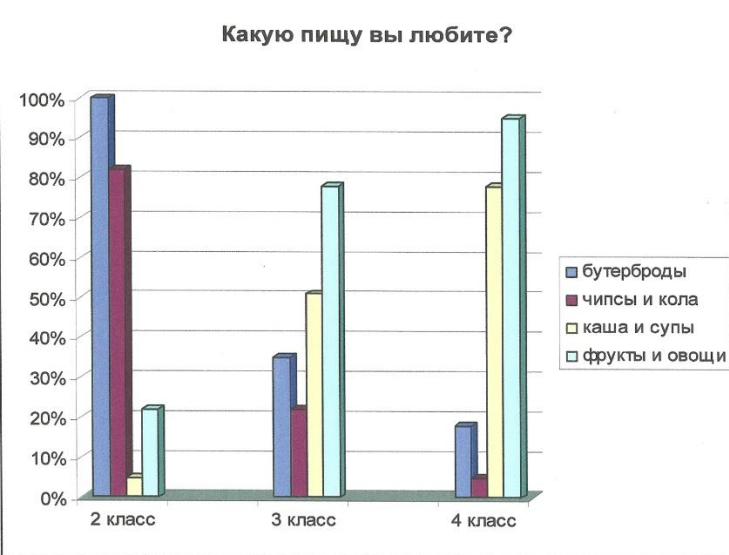
Изменилось ли ваше отношение к своему здоровью?



Просветительское направление.



Диагностическое направление.



Знаете ли вы, как оказать помощь?

