

## **Здоровьесберегающие технологии в условиях модернизации начальной школы**

*«Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения)  
— это состояние полного физического, психического и социального  
благополучия,  
а не просто отсутствие болезней или  
физических дефектов*

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования одним из основных, центральных направлений работы школы стало здоровьесбережение. В Стандарте второго поколения определен «портрет» выпускника начальной школы: «любопытный, интересующийся, активно познающий мир, выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих»

Согласно данным последних исследований сегодня высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. В связи с этим, стало очевидным, что гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, основанное на их заинтересованности в учёбе. Это является одним из важнейших условий формирования здорового образа жизни. Следовательно, основная работа в данном направлении ложится на плечи педагогов. Возникает необходимость активного участия учителей начальной школы в разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.



Сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям можно только тогда, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Мы считаем, что обучать без вреда для здоровья – это не задача начальной школы, а обязательное условие её работы, поэтому мы стараемся использовать в своей практике целую систему здоровьесберегающих технологий, которую и хотим сегодня вам представить.

Первое, с чего мы начинаем – это создание базы данных о детях, нуждающихся в социальной и медико-психолого-педагогической поддержке. К этой работе были подключены медицинские работники, службы сопровождения (психолог, соц. педагог, логопед), учителя, родители.

Как учить не совсем здоровых детей?

При поступлении в 1 кл. сразу подключаем психолога и логопеда, которые тестируют и беседуют с каждым ребенком. Задачи исследования:

-  Изучение логического мышления уч-ся
-  Изучение внимания

- ✎ Определение уровня психологической комфортности обучения в школе
- ✎ Определение наличия мотивации учения
- ✎ Прогнозирование уровня адаптации уч-ся 1-х кл. к обучению в школе

Результаты обследований доводятся до сведения каждого кл. руководителя. Имея на руках такие данные учителя планируют свои уроки с учетом данного контингента. Психолог Лицея проводит занятия по проблеме преодоления школьной тревожности учащихся младших классов. В занятия включены игры и упражнения для развития сплоченности группы через совместную деятельность, через психологический контакт, задания на формирование мотивации групповой работы.

На протяжении более 10 лет мы используем безотметочную систему в 1 классах. Безотметочное обучение на начальном этапе создает щадящий режим обучения, поддерживает психологическое равновесие и положительный эмоциональный настрой учащихся. Отметка не говорит ученику о сильных и слабых сторонах в его обучении, не фиксирует его достижения. Она не указывает, что следует предпринять, чтобы улучшить успеваемость, а в некоторых случаях носит травмирующий характер. Фиксация результатов обучения в первых классах ведется в Листах индивидуальных достижений учащихся, что позволяет создать систему портфолио. В 1 классе домашние задания не задаются.

Уже с первых уроков в 1 классе ребенок приучается оценивать свою работу. Словарный запас ученика невелик, поэтому учителя вводят для самооценки трехцветные фигурки, круги, линейки со шкалами. Цветовой спектр выбирается разный. Например, «красный» – «Я доволен своей работой, всё знаю, умею»; «синий» - «Немного затруднялся в выполнении, сомневался, допускал ошибки, не совсем доволен работой»; «желтый» - «Работой не очень доволен, не все получалось, нужна помощь»

Используются в практике лесенки из 10 ступенек. Ученик поднимается на ту ступеньку, на которую считает нужным, зная, что 1 ступенька говорит о том, что «Я ничего не знаю», а последняя «Знаю все».

Я буду здесь!



Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Гимнастика на уроке позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность и просто дать ребенку возможность подвигаться.

В первых шагах в Лицее перед занятиями ученики с кл. рук. Разучивают комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным и видео- сопровождением, что способствует заряду бодрости на весь день, созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

На уроках и внеклассных мероприятиях проводятся физкультурные минутки, гимнастика для глаз, которые помогают предупредить утомление, восстановить умственную работоспособность, и являются профилактикой нарушения осанки. Предпочтение отдается простым, интересным и знакомым детям упражнениям, не требующим для выполнения большой площади.

Прижились в Лицее и динамические перемены – организованная форма активного отдыха (лучше, если они будут проводиться на открытом воздухе).

Традиционными стали : велоэстафеты, веселые старты между классами, спортивные соревнования «Здравствуй, школа!», спортивные праздники. И во всех этих мероприятиях с огромным удовольствием участвуют родители.

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, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся
- Использование при составлении расписания трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы
- Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, игровые технологии технология критического мышления)

Во все времена учеба была трудным делом. Легкой учебы не бывает, а вот сделать ее радостной мы обязаны. Увлеченный ребенок никогда не переутомится.

Учителя широко используют компьютерные технологии и лабораторное оборудование на уроках и во внеурочной работе.

Не первый год Лицей заключает договор с районной детской юношеской спортивной школой. Каждый класс со 2 по 4 кл. посещает бассейн в течении трех месяцев. Это дает свои положительные результаты:

- 1) снизилась заболеваемость ОРЗ;
- 2) 5 лет подряд ни один класс нач. шк. не закрывался на карантин по гриппу.

Мы постоянно говорим о том, что ребенку должно быть комфортно на уроке, он не должен испытывать страх перед трудностями на уроке. Поэтому учителя Лицея используют разноуровневое обучение, которое требует

повышенного внимания к личности ученика, его эмоциональной сфере его интересам, а не к его образованию в узком смысле слова.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя начальных классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Продумывают приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараются прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Обучающимся, посещающим группы продленного дня, до самоподготовки лучше организовать прогулки, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера.

В нашем образовательном учреждении создан банк рабочих программ внеурочной деятельности.

Т.о., для нас здоровьесберегающая технология обучения – это модель педагогической деятельности, в которой учитываются возрастно-половые особенности детей, состоянии их здоровья и индивидуальные психофизиологические особенности, а также используются здоровьесберегающие действия для более эффективного достижения учащимися государственного образовательного стандарта.

Учителям, освоившим технологию здоровьесбережения, становится и легче, и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Мы четко утвердились в том, что роль учителя в сохранении здоровья учащихся значительна, и каждый день на каждом уроке мы учим детей не только предмету, но и осознанно относиться к своему здоровью.