

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
школа город Горбатов**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ЗАСЕДАНИИ РМО  
УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

*“Здоровьесберегающий потенциал  
образовательных педагогических технологий”*

Учитель начальных классов:  
Чирьева Евгения Константиновна

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

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.

**Здоровьеформирующие образовательные технологии** - это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

### Здоровьесберегающая технология это:

- ✓ условия обучения ребенка 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 ребенка;
- ✓ необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая педагогика - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

### **Типы технологий**

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащихся - определяется следующими причинами.

**Во-первых**, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогают им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

**Во-вторых**, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся - желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.

**В-третьих**, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

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. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также

способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

**Что педагог должен уметь:**

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Как это сделать?

**Использование личностно-ориентированных технологий**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- ✓ создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- ✓ использование проблемных творческих заданий;
- ✓ стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- ✓ применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

- ✓ рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

**1.Эмоциональный настрой начала урока**, я достигаю с помощью таких приемов:

- использование положительных установок на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)
- умение настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).
- использую ритуал приветствия

Рано утром я встаю,

Бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом, не стесняюсь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь поутру.

Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

- рисование различных смайликов на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

**2.Выстраивать урок** приходится в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей учитываю, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ, поэтому я ввожу упражнения для глубокого дыхания. Они дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку. В 1-2 классах физкультминутки проводила я сама, а в 3-4 классах их проводят уже дети. Стараюсь, чтобы физкультминутка сочеталась с предметом и даже темой урока.

**3. Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно - ориентированного обучения.** В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность учащихся, я использую нестандартные формы проведения учебных занятий:

- урок - практикум;
- урок - исследование;
- урок - творческая мастерская;
- урок - конкурс;
- урок - путешествие;
- урок - викторина;
- урок - экскурсия.

Включаю проектную деятельность, где ребята сами делятся на группы и выбирают, сообщая, то задание, какое они будут выполнять. На уроках окружающего мира в 4 классе по теме "Леса России" и "Лес и человек" у нас был проект "Зачем планете нужны леса?"

Он был опробован в школе и опубликован в Интернете. Ребята с удовольствием принимали участие и многому научились. Сделали вывод, что для жизни и здоровья человека лес оказывает большое значение. Мы с ребятами решили посадить деревья около школы.

Использую стратегии: мозговой штурм, метод инсертного чтения

На уроке русского языка дается текст, нужно прочитать и отметить карандашом ,V- что я знал, +- новая информация,- я думал иначе, ?-хочу узнать больше.

**4.Технология сотрудничества** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь я использую такие приемы организации деятельности:

- работа в группах,
- работа в парах сменного состава,
- деятельность с элементами соревнования,
- взаимооценка,
- ребенок-консультант и др.

**5.** В 1-2 классах я часто применяла **сказкотерапию**, где дети учились вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия**. Она является интересным и перспективным направлением , которое используют в лечебных и оздоровительных целях.. Я использую веселую ритмичную музыку в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

**6.Игровые оздоровительные технологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на:

- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие произвольных движений и самоконтроля;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;

-развитие мышления и речи.

Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры использую в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топание ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет».

Во время фронтального опроса использую игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

Использую элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев. «Уроки-праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

**7.Технология развивающего обучения.** Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Например, когда мы начали изучать умножение, я спросила детей:

-Как вы думаете, что такое умножение?

-С каким арифметическим действием оно связано?

-Для чего нам нужно умножение?

В результате обсуждения выстроилась программа изучения, которая дала возможность прогнозировать предстоящую работу, следовательно, активно участвовать в выборе способа учения, в выборе заданий. Свои уроки я стараюсь строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. У меня есть возможность помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют свое стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые - меньше ощущают свое отставание от сильных учеников. Они стремятся их догнать. Сохранению физического, нравственного, социального



здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми.

**8.** Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за то же время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление-все это делает компьютер. Его я применяю на уроках окружающего мира, литературного чтения, математики, русского языка и во внеурочной деятельности. Ребята, имеющие дома компьютер, получают задания с его использованием.

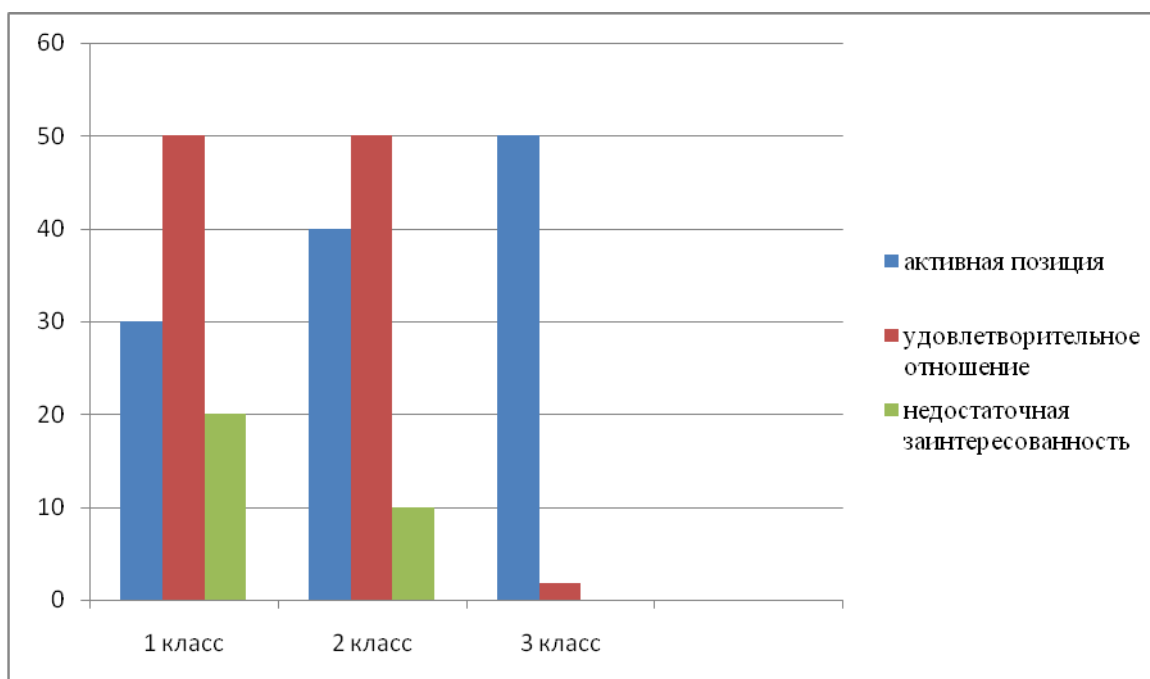
**9.** При повторении, обобщении и контроле часто применяю методику свободного выбора детьми разноуровневых заданий, прием, когда ученики оценивают ответ товарища, дают самооценку своего ответа.

**10.** Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор и творческий характер заданий. Объем домашних заданий и степень их сложности я соразмеряю с возможностями каждого ребенка. Предлагаю детям самим выбрать вариант задания. Пример вариантов: А.С. Пушкин "Сказка о мёртвой царевне" -1) выразительное чтение отрывка, 2) наизусть отрывок, 3) инсценирование.

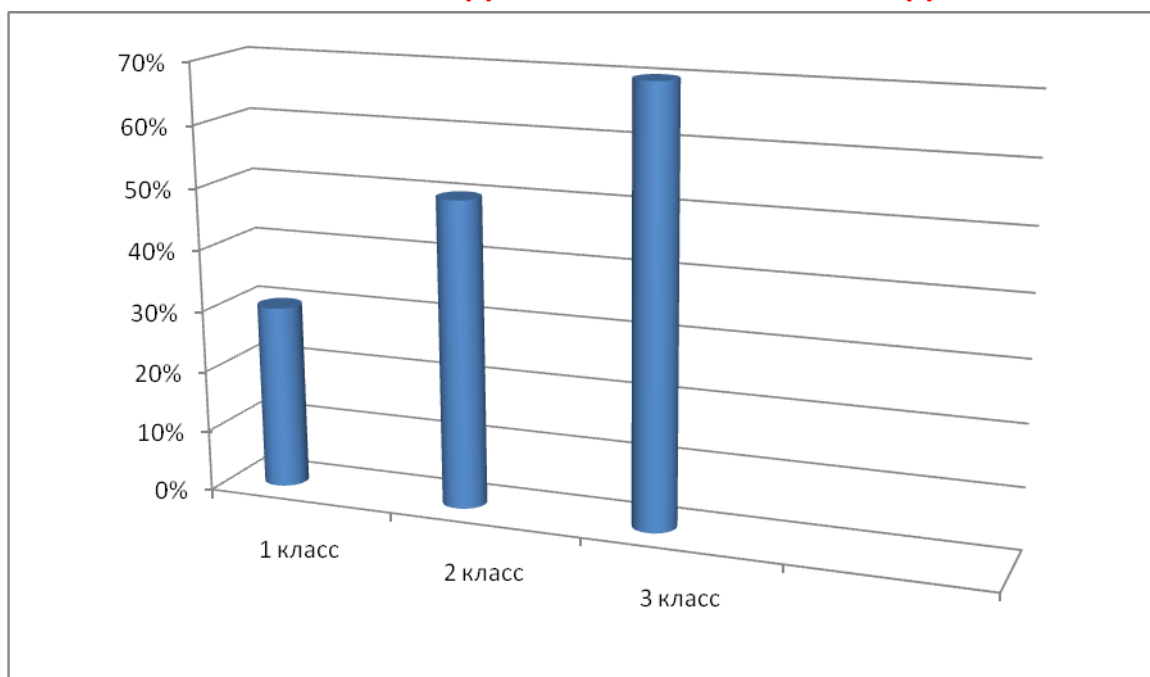
Все здоровьесберегающие технологии стараюсь применять в комплексе.

Прошло 3 года и можно подвести некоторые 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. Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске. 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. На уроках атмосфера доброжелательности, уважения, доверия. Мониторинг с 1 по 3 классы показал такие результаты

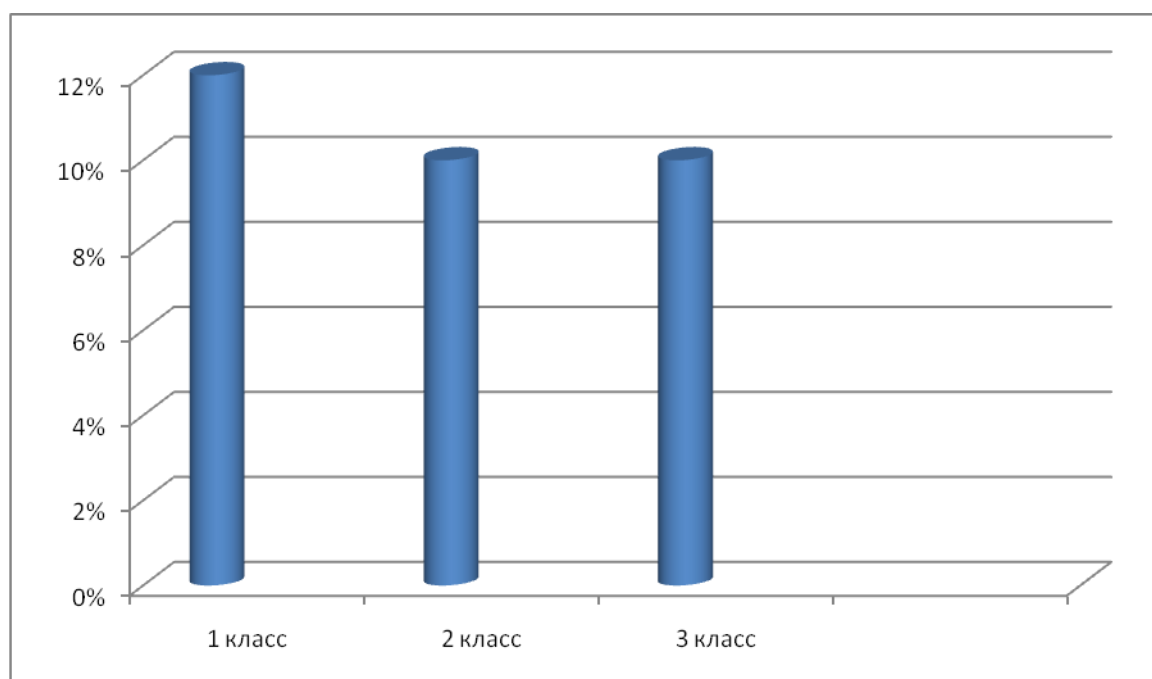
## ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ



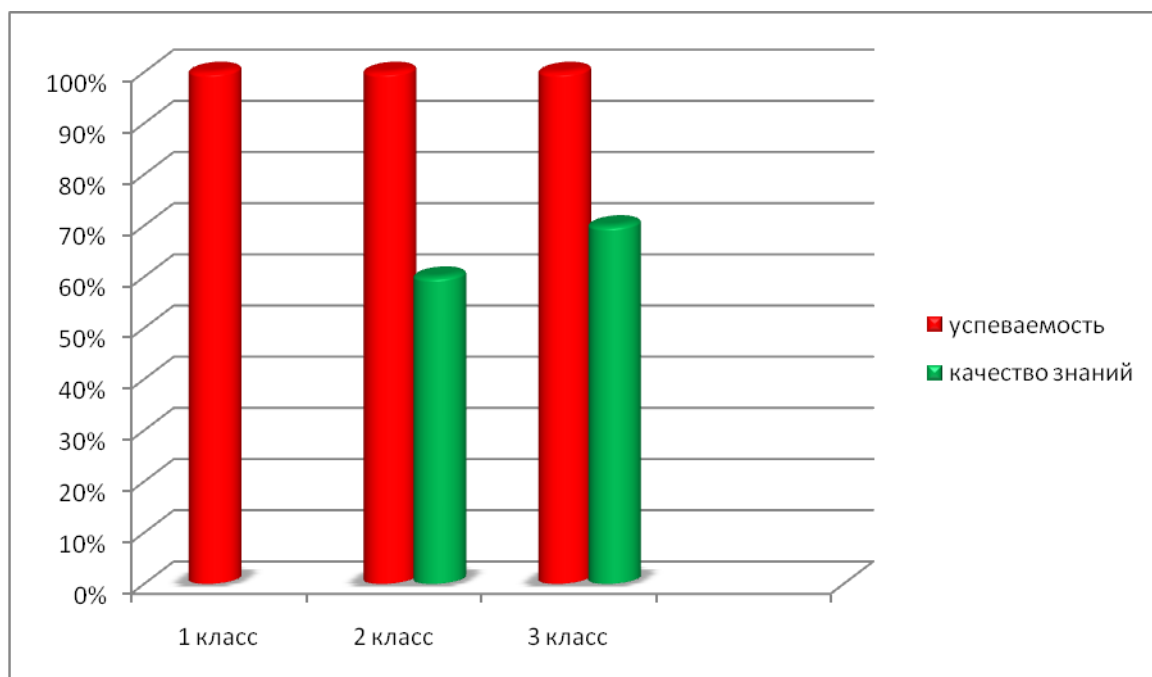
## КОЛИЧЕСТВО НЕБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ЗА УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД



## КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ, ПРОПУЩЕННЫХ ПО БОЛЕЗНИ НА 1 УЧЕНИКА



## Успеваемость и качество знаний учащихся



Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше. Помогать, сохранять и укреплять здоровье своих учеников.

## **6. Литература.**

1. Губанова О.В. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.
2. Савинова С.В., Геручкина Е.Е. Нестандартные уроки в начальной школе.- Волгоград.- 2003.- 56с.
3. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Волгоград.- 2009.
4. <http://pedsovet.org>
5. <http://festival.1september.ru>
6. <http://www.ychitel.com>