**ОТЧЁТ ПО ТЕМЕ САМООБРАЗОВАНИЯ «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»**

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

В.А. Сухомлинский писал: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя” Основная цель начального образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, т. е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности. Именно поэтому уже в начальной школе важно научить ребёнка осознать себя как часть природы и понимать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья. Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении ребят, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население страны. И на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Всё это подтверждает **актуальность выбранной мной темы для самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе»**

Использованию здоровьесберегающих технологий в начальной школе уделяется в настоящее время большое значение. Это связано, прежде всего, с тем, что количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4 - 7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

В качестве основополагающих **принципов здоровьесберегающих технологий** можно выделить:

1.Cоздание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

2.Творческий характер образовательного процесса.

3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности.

4.Принцип целостности.

5.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

6.Рациональная организация двигательной активности.

7.Обеспечение адекватного восстановления сил.

8.Обеспечение прочного запоминания.

9.Комплексная система закаливания детей.

По результатам исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков **причиной резкого снижения уровня здоровья** детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

-ухудшение состояния здоровья матерей;

-стрессы;

-дефицит двигательной активности;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- неполноценное питание;

- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Таким образом, работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

    Отсюда возникают **основные задачи**, которые я ставлю в своей работе на первое место:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости  учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

     В нашей школе работает программа «Здоровье», которая охватывает все ступени обучения, в том числе и начальные классы. Но я, как учитель начальных классов, поставила перед собой задачу – создать здороовьесберегающую среду на все 4 года обучения детей на первой ступени.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были **введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия :**

*1.* *Утренняя зарядка.* Каждое утро перед началом уроков проводится утренняя гимнастика. Она проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

*2.* *Игровые перемены.*Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

*3. Дни здоровья.*Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

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

Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

* *Объем учебной нагрузки* – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* *Нагрузка от дополнительных занятий* в школе;
* *Занятия активно-двигательного характера*: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

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

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

* упражнения по формированию осанки,
* по укреплению зрения,
* по укреплению мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* психогимнастика,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

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 выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

    Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке, систематически провожу игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

***Перечень дополнительных направлений работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников такой:.***

* Проведение специальных уроков по формированию здорового образа жизни, уроков гигиены как самостоятельных уроков и использование элементов на обычных уроках.
* Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.
* Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
* Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя), применение на уроках элементов лечебной физкультуры.
* Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

      Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие.

      Работая с этой проблемой на протяжении четырех лет, после активного изучения и применения на практике с данным классным коллективом с первого по четвертый год обучения можно сделать конкретные ***выводы*.** Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе. Результаты данной работы, сравнительный анализ динамики заболеваемости смотри в приложении. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый  образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не 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 будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

**ЛИТЕРАТУРА**

* Коваленко Н.В. Школа здоровья и развития: монография Н.В.Коваленко.-Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007.
* Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе : Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся - М.: Вентана-Граф, 2008
* Симкина, П.Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л.Симкина, Л.В.Титаровский. – М.: Амрита-Русь, 2006
* Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно- воспитательного процесса» 1982г.
* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004,
* Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
* Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
* Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
* Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
* Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
* Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.
* <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
* Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
* Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.
* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
* Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград:Учитель. 2005.