«ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

*Глушенкова Татьяна Ивановна,*

*учитель начальных классов*

*МБОУ СШ №14 г.Арзамас*

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. В последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья населения, особенно молодёжи. Несмотря на некоторую стабилизацию демографических показателей, выявляется отчетливая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.

В соответствии с Законом РФ “Об образовании в РФ” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Новый образовательный стандарт впервые определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования.

При этомФГОС НОО ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, одной из которых является соблюдение «правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». [5]

Цель: теоретически обосновать педагогические условия применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

Таким образом, проблема исследования заключается в том, какие педагогические условия будут способствовать реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

**Объектом исследования** является образовательный процесс в начальной школе.

**Предметом исследования** избрано применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

Охрана здоровья детей требует строгого нормирования различных видов их деятельности и правильной организации режима дня

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.**

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

**Правило 1.Правильная организация урока.**

Главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Организация урока должна обязательно включать три этапа:

-1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

-2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы;

-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока*-*взаимный интерес, который подавляет утомление.

*Таблица 1 [4]*

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, правильно подобранная мебель, регулярная влажная уборка, рассадка учащихся с учётом медицинских показаний и т.п. |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: письмо, чтение, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности | Ориентировочная норма – 7-10 минут. |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: наглядный,словесный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа и т.д. |
| Чередование видов преподавания | Норма – не позже чем через 10-15 минут. |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке: учитель-ученик (комфорт  -напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик-ученик(сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность, активность-пассивность, заинтересованность-безразличие) |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная кар­тинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности |

**Правило 2.**

**Использование всех каналов восприятия.**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности - функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди- при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- правополушарные люди- доминирование правого полушария, развитие конкретно-образного мышления и воображения;

- равнополушарные люди- у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;

- визуальное восприятие;

- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.[5]

**Правило 3.**

**Учет зоны работоспособности учащихся.** Распределение интенсивности умственной деятельности.

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

*Таблица 2 [3]*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Время** | **Деятельность** |
| 1-й этап. Врабатывание | 5 мин. | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап.  Максимальная работоспособность | 20-25 мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материа­лом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

**Правило 4.**

**Уместное и правильное применение физкультпауз.**

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, следовательно, и умственную работоспособность. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока. Кроме этого, особенно для детей начальной школы, необходима гимнастика для снятия зрительного утомления.[2]

На сегодняшний день очень актуальна проблема сохранения здоровья младших школьников, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий на укрепление и сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученный знания в повседневной жизни.[3]

Задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.[1]

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова А. А., Борисова Л. П., Сыромятникова Л. И. Реализация здоровьеформирующих образовательных технологий в области педагогического образования// Молодой ученый. 2012. № 6. - С.375–377
2. Зайцев Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании // Валеология. - 1997. - № 4. – С. 9-12.
3. Павлова М. А., О. С. Гришанова, Е. В. Гусева. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении.- 2010г.- 248 с.
4. Чурьянова М.И., Круглова И.И. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие // Здравоохранение Российской Федерации. - 1994. - № 4. – С. 25-33.
5. Ресурсы Интернет