

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Туймазы
муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан



**Здоровьесберегающие технологии
на уроках в начальной школе**

Выполнила: Сулейманова
Альбина Мусавировна,
учитель начальных классов

Туймазы, 2023

Оглавление

Введение.....	3
1. Теоретические основы изучения здоровьесберегающих технологий в начальной школе.....	5
1.1. Понятие и типы здоровьесберегающей технологии.....	5
1.2. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии.....	7
1.3. Сущность здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного.....	8
2. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе ...	10
2.1. Методические приемы, способствующие здоровьесбережению.....	10
2.2. Экспериментальное исследование состояния здоровья школьников.....	11
Заключение.....	15
Список литературы.....	16
Приложения	

Введение

«Чтобы сделать ребёнка умным
и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. [2,с.23]Материалов о том, какими средствами и методами можно решать эту проблему в процессе обучения младших школьников, разработано, на наш взгляд, недостаточно. Поэтому тема нашего исследования «Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе» на сегодняшний день весьма актуальна. Объект исследования: учебно-воспитательный процесс с элементами здоровьесберегающих технологий.

Предмет исследования: содержание и формы организации учебного процесса, а также методы обучения, направленные на сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Цель исследования: осуществить выбор здоровьесберегающих технологий (методы и приемы) для реализации на уроках в начальной школе. Исходя из объекта, предмета, цели исследования сформулированы следующие задачи исследования:

- 1) изучить литературу с целью рассмотрения понятия «здоровье» человека, его показателей и основных факторов, от которых зависит здоровье учащихся;

- 2) изучить современные здоровьесберегающие технологии, используемые в начальной школе;
- 3) провести экспериментальное изучение состояния здоровья учащихся начальной школы;
- 4) осуществить выбор здоровьесберегающих технологий и осуществить их апробацию на уроках в 1 классе;
- 5) проанализировать результаты проведенной экспериментальной работы и сделать выводы;
- 6) подготовить методические рекомендации для учителей начальных классов по использованию здоровьесберегающих технологий.

Гипотеза: реализация технологий здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Для решения поставленных задач использованы методы исследования:

- 1) анализ психолого-педагогической и учебно-методической литературы по проблеме исследования (программ, учебников, дидактических материалов);
- 2) опытно-экспериментальная работа;
- 3) анкетирование; наблюдение;
- 4) количественно-качественная обработка результатов исследования.

База исследования: МБОУ СОШ № 4 г. Туймазы. В качестве испытуемых были взяты учащиеся 1 «Д» класса.

Теоретическое значение исследования заключается в обобщении литературного материала об использовании современных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы.

Практическое значение исследования обусловлено тем, что разработанные дидактические материалы здоровьесбережения, формы, приемы и методы его реализации могут быть полезны учителям начальных классов в практической деятельности.

1. Теоретические основы

изучения здоровьесберегающих технологий в начальной школе

1.1. Понятие и многообразие здоровьесберегающих технологий

Понятие «здоровьесберегающая технология» является качественной характеристикой любой образовательной технологии, оценивая степень её положительного влияния на сохранение здоровья учащихся и учителя. С другой стороны, термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, вносят содержание по здоровьесбережению.

Типы здоровьесберегающих технологий

- 1) здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- 2) оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- 3) технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- 4) воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- 1) внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.;

- 2) предполагающие пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п;
- 3) предполагающие активную субъектную позицию учащегося: различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

1.2. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии.

Аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

Гносеологический компонент связан с приобретением знаний и умений, направленных на познание себя, своих потенциальных способностей и возможностей, формирование интереса к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

Здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений для нормального функционирования организма.

Эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Положительные эмоции являются важным условием сохранения здоровья.

Экологический компонент учитывает, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Среда обеспечивает и физическое здоровье, и духовное развитие личности

Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, закаливание организма, предупреждение гиподинамии, формирование навыков личной и общественной гигиены.

Таким образом, представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению её функциональной составляющей.

1.3 Сущность здоровьесберегающей концепции В. Ф.Базарного

Изучив психолого-педагогическую и учебно-методическую литературу, хочется выделить труды Владимира Филипповича Базарного, русского учёного, врача, педагога-новатора, доктора медицинских наук, академика Российской Академии творческой педагогики. Более 25 лет посвятил решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном процессе. Вместе с учениками создал целостную систему здравоохранительных педагогических технологий «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения», которые не просто укрепляют здоровье детей, но и способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков в более короткие сроки, снимая при этом проблему перегрузки и переутомления школьников.

Он выделил условия и факторы школьной жизни, оказывающие разрушительное воздействие на здоровье детей. Это:

- 1) поза во время учебного процесса;
- 2) продолжительное воздействие на детей традиционной учебной среды: закрытых помещений, ограниченных пространств;
- 3) вербальный принцип построения учебного процесса, «книжное» изучение жизни, основанное на некритическом восприятии готовой информации;
- 4) методики, предполагающие дробное, строго поэлементное овладение знаниями, умениями и навыками;
- 5) чрезмерное увлечение методиками «интеллектуального» развития в ущерб чувственному, эмоционально-образному;
- 6) одномерная мебель, горизонтальная поверхность столов;
- 7) замена импульсно-нажимного письма на безотрывное с постоянным усилием;
- 8) замена физиологически оправданного электролампового освещения на вредное, мигающее – люминесцентное;

- 9) резкое ограничение в учебно-познавательном процессе деятельностно-трудовых и конструктивно-рукотворческих принципов обучения;
- 10) отмена раздельного школьного образования мальчиков и девочек;
- 11) отсутствие детского хорового пения, как обязательного и важнейшего учебно-воспитательного предмета;
- 12) возникшие в эпоху НТР и автоматически внедрённые в школу скоростные технико-информационные установки.

Таким образом, Д.Ф Базарный определил факторы разрушающие здоровье ребенка и считает необходимым "освоение в практической деятельности учителей начальной школы здоровьесберегающей технологии".

2. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе

2.1. Методические приемы, способствующие здоровьесбережению

Данные научных исследований, приведенные в предыдущем параграфе, позволили сформулировать стратегические подходы к предупреждению утомляемости и «истощающего развития» детей в процессе учёбы [6].

- 1) Методика периодически меняющихся динамических поз;
- 2) система сенсорно-поисковых моторно-координаторных тренажей;
- 3) схемы универсальных символов – «СУС»; (Приложение 3).
- 4) работа с конторками;
- 5) физминутка до двух раз в течении урока;
- 6) использование массажных ковриков.

2.2. Экспериментальное исследование состояния здоровья младших школьников

Исследование состояния здоровья младших школьников проводилось на базе МБОУ СОШ № 4 г. Туймазы в 1Д классе. Был проведен анализ медицинских карт учащихся, проведено анкетирование родителей. В результате чего выявлено отношение родителей к здоровью детей: у 17% - недостаточная заинтересованность. А количество наболевших детей за 1 модуль составило 20%.

Проанализировав причины школьных болезней, пришли к выводу о необходимости решать эти проблемы комплексно. С родителями первоклассников проведен цикл бесед «Я и мой ребенок», «Здоровьесберегающие технологии в школе и в семье», «Разговор о правильном питании», «Режим дня школьника». Родители выявили

- 1) некоторые причины школьных болезней:
- 2) несоответствие высоты школьных столов;
- 3) несоблюдение детьми режима дня;
- 4) плохое питание.

Причины были не только выявлены, но были найдены пути их решения. Родители наладили контроль за питанием детей и старались, чтобы их дети соблюдали режим дня. Они принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной работе (веселые старты, малые зимние олимпийские игры, дни здоровья), в школьных мероприятиях («Витамины круглый год», «Наше здоровье в наших руках»), в тестировании.

Однако необходимо заметить, что в современной школе добавилось много других недостатков. Влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы:

- 1) интенсификация обучения;
- 2) снижение двигательной активности;
- 3) увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;

- 4) нарушение зрения и осанки;
- 5) ухудшение нервно-психического здоровья.

Необходимо было создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника через использование педагогических технологий и методических приемов, то есть, использовать здоровьесберегающие технологии. За основу была взята здоровьесберегающая технология Д.Ф. Базарного. В чем она заключалась на практике?

Рабочий день обязательно начинался с зарядки под музыку, причём движения показывали сами дети по очереди. На уроках шла постоянная смена динамических поз: за урок дети 4 - 6 раз переводились из положения сидя в положение стоя и наоборот. В процессе уроков использовался такой приём, предложенный Базарным В.Ф., как сенсорные тренажеры. В классе были развешаны иллюстрации, по которым проводился этот тренажер, на каждом уроке - свои: математика – цифры; письмо – письменные буквы; чтение – сюжеты сказок, рассказов; окружающий мир - природные явления и т. п.

Являясь по натуре творческой личностью, не только изучала положения здоровьесберегающей технологии Базарного В.Ф., опыт учителей, уже использующих эту технологию, апробировала её в своей практике, но и «изобретала» свои приёмы, которые тоже работают на сохранение и улучшение здоровья детей. Большая подвижность детей на уроке достигалась благодаря и приёмам, которые разрабатывались мной.

Дети ищут ответы на поставленные учителем вопросы, а ответы «развешены» в разных частях класса на разном уровне от пола. Чтобы найти нужный ответ, ребёнку приходится либо вертеть в разные стороны головой, либо бегать по классу (1-й ряд – слагаемое, 2-й ряд – другое слагаемое. Учитель даёт команду: «1-е слагаемое собирается около доски» - дети 1-го ряда бегут к доске. «2-е слагаемое собирается около двери» - дети 2-го ряда бегут к двери. «Все бегите ко мне!» Все дети бегут к учителю. «Что у вас получилось?» Дети: «Сумма»)

Либо, детям раздаются карточки с числами (например, по теме сумма), им надо сгруппироваться по три человека так, чтобы у одного было одно слагаемое, у другого – другое слагаемое, у третьего – сумма этих слагаемых .

Систематически на уроках занимались с детьми по схеме универсальных символов («СУС») в разных режимах. На каждом уроке проводились физкультминутки, обстановка для которых постоянно менялась: между партами, под стихи, под музыку. На каждом уроке присутствовала обязательная гимнастика для глаз (тоже разнообразная: либо глазками ищут что-то, не поворачивая головы, либо используют пейзаж за окном школы и т.д.). (Приложение 2) Часто использовались упражнения из дыхательной гимнастики.

Работала в постоянном содружестве с медицинским работником. С их помощью проводилось просвещение родителей по данному вопросу, знакомство с результатами диагностик.

Родители стали более активны: сами интересовались ходом эксперимента, результатами, предлагали помощь в случае необходимости. На родительских собраниях они предоставляли сведения о самочувствии детей дома, делились их и своими впечатлениями. Вместе с учителем обсуждали проблемы, какие-то нюансы, возникшие в ходе эксперимента, искали пути их решения.

В результате эксперимента возросла активная позиция родителей по отношению к здоровью, процент «неболевших» детей увеличился до 40% и количество уроков, пропущенных по болезни на 1 ученика уменьшился до 6%. (Приложение 1)

Заключение

В соответствии с поставленной в данном исследовании были решены следующие задачи: изучена и проанализирована литература, изучены современные здоровьесберегающие технологии, используемые в начальной школе; проведено экспериментальное изучение состояния здоровья учащихся начальной школы; осуществлен выбор здоровьесберегающих технологий и апробирована на уроках в 1 классе.

В результате проведенного эмпирического исследования пришли к следующим выводам: существует много причин и факторов разрушающих здоровье младших школьников. И учителю важно знать эти причины, чтобы правильно организовать учебно-воспитательный процесс, сведя к минимуму разрушающие факторы.

Данная работа может послужить ориентиром для организации целенаправленного коррекционно-развивающего взаимодействия с детьми, поможет родителям и педагогам правильно организовать учебную деятельность детей, не разрушая их психическое и физическое здоровье. В заключении, хочется сказать словами А. Шопенгауэра: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Список литературы

1. Баевский, Р.М. и др. Валеология и проблемы самоконтроля здоровья в экологии человека. - Магадан, С ВНЦ ДВО РАН, 1996, 55с.
2. Базарный, В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. - Сергиев Посад, Весь Сергиев Посад, 2004, 96с.
3. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление у учащихся в традиционной школьной среде. - Сергиев Посад, 1995, 42с.
4. Базарный, В.Ф. Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. - Сергиев Посад, 1995, 30с.
5. Базарный, В.Ф. Методология и методика. - Сергиев Посад, 1995, 32с.
6. Базарный, В.Ф. Повышение эффективности психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий. - Сергиев Посад, 1995, 40с.
7. Базарный, В.Ф. Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребёнка средствами художественно-образных экологически «чистых» прописей. - Сергиев Посад, 1996, 70с.
8. Базарный, В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. - Красноярск, 1989, 20с.
9. Баландина, Н.Ю. «Росточки»: Программа физического воспитания валеологической направленности для детей 2-10 лет. - Пермь, ПОИПКРО, 2000, 88с.
10. Валеология. Справочник школьника / Заготовой С.Н. - Ростов-на-Дону, БАРО-ПРЕСС, 2002, 448с.