



**Управление образования
Администрации Сергиево-Посадского
муниципального района Московской области**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хотьковская средняя общеобразовательная школа N1

141370, Московская обл., Сергиево-Посадский муниципальный район, г.Хотьково, ул.Седина, 30

тел./факс: 8(496)543-00-37

E-mail: xosh1@mail.ru

Доклад по самообразованию:

**«Здоровьесберегающая среда для обучающихся в начальной
школе»**

Докладчик
учитель начальных классов
Гомозова Елена Борисовна

2018-2019 уч. г.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно. Говорить о здоровье нации сегодня модно. А между тем тема эта грустная и даже не лишенная трагизма, что наглядно видно из цифр. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. По данным статистики 80% детей младшего школьного возраста подвержены различным заболеваниям. Например, 16,8 % детей имеют заболевания лор - органов, 9,1% - органов чувств, гастритом болеют 17% детей, 69 % детей имеют хронические заболевания, среди которых распространены плоскостопие, сколиоз, остеохондроз, резкое снижение зрения.

За период обучения в школе количество здоровых детей уменьшается в 4 раза, увеличивается число детей с нарушением зрения, с нервно-психическими расстройствами, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это заслуживает особого внимания. Проблема здоровья детей стоит сегодня настолько остро, что и передо мной стал вопрос: «Что важнее - физическое состояние или обучение?». На этот вопрос я нашла ответ в дополнительных источниках по теме. А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных – педагогов Н. И. Пирогов: «Всё будущее жизни находится в руках школы, прямое назначение которой – быть руководителем жизни на пути к будущему».

В условиях комплексной информатизации современного учебного процесса для педагогов определены функции, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся

1 функция — обязательно использовать данные медицинского осмотра школьников для характеристики здоровья и дифференциации учебного материала на уроках;

2 функция — с целью профилактики заболеваний, снижения утомляемости школьников на уроках, внедрять в учебный процесс, гигиенические требования и рекомендации, предусмотренные санитарными нормами и правилами, касающиеся современных информационных технологий. Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения на современном этапе негативные «школьные» факторы здоровья:

- интенсификация учебного процесса;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований;
- перегрузка учебных программ;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;
- стрессовые воздействия авторитарной педагогики;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- неправильное питание;

- несоблюдение элементарных физиологогигиенических требований к
- организации учебного процесса;
- недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- неблагополучное состояние здоровья самих педагогов.

При грамотном планировании учебного материала и учебной нагрузки особенно важно учитывать все названные факторы.

Вследствие неграмотной организации учебного процесса была получена следующая статистика с 2017 года у учащихся увеличилось число нарушений со стороны опорнодвигательного аппарата, сердечнососудистой и нервной систем; прибавились нарушения эндокринной системы, болезни органовпищеварения.

У детей до 14 лет среди заболеваний занимают

- 1е место — заболевания органов дыхания;
- 2е место — инфекционные и паразитарные болезни;
- 3е место — болезни нервной системы и органов чувств;
- 4е место — заболевания органов желудочнокишечного тракта.

По данным отечественных исследователей (В.Н. Касаткина, С. Н. Попов), к концу школьного периода обучения количество здоровых детей составляет не более 10 — 12 %.

Когда я приняла 1 класс, большинство детей, имели те или иные отклонения в здоровье. Это были заболевания желудочно-кишечного тракта, ухудшение зрения, нарушения центральной нервной системы. Сейчас я уже с уверенностью могу сказать, что проблему здоровьесбережения надо ставить и решать широко во всех направлениях учебно-воспитательного процесса. Только тогда можно ожидать положительный результат. Поэтому в центр работы по этому направлению я ставлю семью и образовательное учреждение.

От правильной организации учебного процесса, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. 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.
- Соблюдение санэпидемических норм (питьевой, воздушный режим и т.д.). от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2

– 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка. Исходя из этого, я предприняла все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения в классном коллективе. Чтобы избежать проявления усталости учащихся на уроках необходимо чередовать виды работ: самостоятельную, с учебником, творческие задания. От учителя требуется такого построения урока, где он учтет объем нагрузки, рациональное распределение ее благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Объем домашнего задания и его сложность обязательно соизмеряется нами с возможностями каждого ученика. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.

Я на своих занятиях ставлю цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации.

Для изучения и укрепления здоровья своих воспитанников привлекаю и родителей. Традиционными в классе стали мероприятия: спортивные соревнования: «Папа, мама, я – спортивная семья»; осенний кросс; поход совместно с родителями в лес. Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

Здоровьесберегающая деятельность школы включает и психологическое здоровье учащихся. Психолог школы проводит индивидуальные беседы и консультации с детьми, испытывающими трудности в учебе и в общении, с родителями и с педагогами. Занятия в сенсорной комнате проводятся как в

группах, так и индивидуально. В зависимости от потребностей каждой группы или отдельно взятого ребёнка занятия проводятся по таким направлениям:

- развитие общей и мелкой моторики;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие коммуникативной сферы;
- развитие и гармонизацию эмоционально-волевой сферы;
- коррекцию психоэмоционального состояния: агрессии, замкнутости, неуверенности в себе, гиперактивности и др.

Дети с удовольствием посещают такие занятия. Школа для них становится интересной и полезной.

В нашем образовательном учреждении созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающей деятельности. Воздушно-тепловой режим, освещенность мест занятий, соблюдение размеров мебели соответствуют определенным требованиям Санэпидемиологических норм. Для проведения спортивных занятий имеются спортивный зал, спортивная площадка. Также организовано горячее питание в столовой. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы. Это проведение уроков физкультуры, проведение физкультминуток на уроках, проведение спортивных часов, Дней здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах занимает особое место.

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, а также не только их физическое, но и общее развитие.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении.

Эта потребность может быть реализована посредством двигательной активности учащихся. Необходимым условием эффективности использования здоровьесберегающих технологий в начальных классах является соблюдение режима дня.

Режим дня — важнейший фактор здоровья и воспитания детей. Рациональная, научно обоснованная организация учения, труда и отдыха учащихся создает условия для их психофизиологического, физиологического и личностного развития формирует регулятивные процессы, закрепляет организационные навыки. Режим группы строится в соответствии с гигиеническими и педагогическими требованиями. Он характеризуется определенным расположением урочных и внеурочных занятий в течение дня, недели, года. Его структура складывается из следующих частей: уроки, активный отдых, внеурочная деятельность, занятия по интересам, прогулки, экскурсии. Переход к игровым формам занятий способствует снятию утомления.

Активный отдых, подвижные игры на свежем воздухе оказывают большой положительный эффект в функциональном состоянии организма ребенка. Также

систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние на организм школьников. Современные дети знают мало игр. Поэтому, учитывая индивидуальные особенности детей, сначала знакомя учащихся с правилами той или иной подвижной игры, помогаю организовать игру, чтобы в дальнейшем дети могли играть без учителя. Во время прогулки предлагаю детям две известные для них игры и разучиваю с ними только одну новую.

Подвижные игры подбираю в соответствии с программой по физической культуре с учетом закономерностей возрастного развития детей. Стараюсь охватить всех детей, дать им достаточную физическую нагрузку. Если выход на улицу по каким либо причинам невозможен, предусматриваю двигательную активность в спортивном зале. При этом использую простое физкультурное оборудование мячи, обручи, кегли. В спортивном зале провожу различные подвижные игры, организую соревнования.

Здоровьесберегающие технологии применяются и при организации питания младших школьников. В обязанности учителя входит своевременное питание учащихся, обучение их культурно-гигиеническим правилам приема пищи, организация дежурства в школьной столовой. Перед посещением столовой провожу двухминутные этические беседы («Что такое режим питания», «Какие продукты необходимо употреблять каждый день», «Употребление каких продуктов питания может нанести вред твоему здоровью»). Назначаю дежурных, которые проверяют чистоту рук, наличие бумажных полотенец. Также слежу за соблюдением правил приема пищи, поведением, организованным уходом детей из столовой.

Внеурочная деятельность секция «Подвижные игры», проводимая в начальных классах, удовлетворяет потребность организма в движении, служит укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию. Секция проводится в более или менее свободной форме с элементами игры, танца. Структура спортивного часа включает в себя несколько этапов: подготовительный организованный приход детей на спортивную площадку (зал), построение, упражнения для разминки как средство подготовки организма к последующим более сложным двигательным действиям; основная часть (состязательные эстафеты, подвижные игры); заключительная часть организованное окончание, построение спокойная ходьба.

Особую актуальность в последнее время приобрели проблемы профилактики вредных привычек. В плане воспитательной работы уделяется внимание и этой проблеме. Для этого провожу беседы, конкурсы рисунков.

Как показывает многолетняя практика, здоровье младшего школьника зависит от технологий воспитания и обучения, которые используются в общеобразовательном процессе. Именно поэтому описанная методика имеет высокую значимость в учебно-воспитательном процессе, способствует укреплению и сохранению здоровья учащихся, удовлетворяет потребность детей в двигательной активности, формирует здоровый образ жизни.