

**Муниципальное казенное специальное (коррекционное)  
общеобразовательное учреждение школа-интернат  
г.Кулебаки, Нижегородская область**

**Тема доклада: «Здоровьесберегающие  
технологии и меры по сохранению здоровья  
учащихся начальных классов».**

**Подготовила: Шичкина М.В.**

## (слайд 1)

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. (Слайд 2) В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка.

Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

### **Актуальность**

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. (Слайд 3)

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие: (Слайд 4)**

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность 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.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье);
- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

### **Основные компоненты «здоровьесберегающего обучения» таковы: (Слайд 5)**

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Веселые физминутки на уроках в начальной школе.
4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Игровой массаж.
7. Формирование навыков здорового образа жизни.
8. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.
9. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

**Основной задачей** остается такая организация учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся. Необходимо становится определение комплекса мер направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся. На первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, таких как витаминизация блюд школьных столовых, оптимизация расписания занятий, проведение упражнений во время учебного процесса, направленных на коррекцию зрения и осанки, организация индивидуального и группового консультирования родителей по вопросам профилактики заболеваемости детей.

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

### **Гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе**

#### **Воздушно-тепловой режим ( Слайд 6)**

Это один из важнейших факторов среды, оказывающий влияние на работоспособность и состояние здоровья детей и подростков. В результате длительного пребывания детей в закрытых помещениях воздух загрязняется. Состояние воздушной среды характеризуют показатели температуры, влажности, подвижности и т.д. Любой показатель изменяется в различных пределах.

Температура воздуха в помещениях должна быть дифференцирована в зависимости от его назначения и климатических условий и должна составлять:

· в классных помещениях, учебных кабинетах, лабораториях - 18 - 21 °С

#### **Освещенность ( Слайд 7)**

Недостаточная и неправильная освещённость приводит к прогрессирующему ухудшению здоровья, снижению работоспособности, повышению нервно-психологического напряжения, утомляемости.

Особенно стимулирует работу мозга дневной свет. И если его достаточно, то нужно включение дополнительного освещения исключить.

Солнечный свет оказывает тонизирующее и укрепляющее воздействие на организм, повышает общую сопротивляемость заболеваниям, создает условия, необходимые для нормального роста и развития детей и подростков. Световой режим нельзя рассматривать в отрыве от охраны зрения. В школах должно быть обеспечено естественное и искусственное освещение, отвечающее современным нормам и правилам. Это необходимое условие сохранения общей и зрительной работоспособности, предупреждения быстрого утомления глаз и расстройств зрения.

Расположение дневного освещения идёт слева на расположенные внутри классной комнаты парты. Естественное освещение определяется основными нормами и косвенными показателями.

#### **Школьная мебель (Слайд 8)**

Предметы оборудования для детей и подростков должны соответствовать их анатомо-физиологическим особенностям и антропометрическим данным. Мебель и другое оборудование должны способствовать правильной, удобной позе ребенка, соответствовать пропорциям их тела. Занятия в школе связаны со статическим напряжением мышц спины, живота, конечностей.

У младших школьников отмечается меньшая устойчивость позы по сравнению со средним и старшим возрастом. В задачу удержания позы входит сведение к минимуму величины отклонения центра тяжести от положения равновесия. При увеличении наклона корпуса происходит смещение центра тяжести и увеличение амплитуды его колебаний, одновременно увеличивается напряжение мышц шеи и спины, при этом наблюдается учащение пульса, уменьшение амплитуды дыхательных движений, отмечается нарушение зрения, регистрируется венозный застой в конечностях, сдавливание межпозвоночных дисков.

Положение тела считается правильным, если:

- устойчивое равновесие и центр тяжести не выходят за площадь опоры;
- наблюдается нормальная деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, слухового и зрительного анализаторов;
- отсутствует дополнительное статическое напряжение.

Посадка ученика за партой считается правильной, если:

- имеется достаточное количество площадей опоры (сиденье, спинка, пол);
- бедра лежат на сиденье не менее  $2/3$  и не более  $3/4$  своей длины;
- расстояние глаз от рабочей точки (тетрадь, книга) равно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- грудная клетка отстоит от края стола на 5-6 см (ширина ладони);
- ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах под прямым или слегка тупым углом ( $90-100^\circ$ ).

Грамотный подбор мебели для школы необходим для:

- обеспечения правильного положения тела и длительной работоспособности;
- нормального физического развития;
- профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата .

### **Режим дня (Слайд 9)**

Суточный режим является важным фактором, обеспечивающим нормальное физическое и умственное развитие детей и подростков, создает предпосылки для оптимальной работоспособности, предупреждает развитие переутомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Выделяют шесть основных компонентов режима:

- сон;
- прогулки на воздухе;
- учебная деятельность;
- игровая деятельность и отдых по выбору;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

### **Расписание уроков ( Слайд 10)**

Расписание уроков является одним из основных элементов учебного процесса. В объеме максимально допустимой недельной нагрузки учащихся наряду с обязательными должны быть учтены все часы дополнительных занятий (факультативные, групповые, индивидуальные). Для индивидуальных занятий составляется отдельное расписание. Все остальные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между последним уроком обязательных занятий и началом факультативных устраивается перерыв продолжительностью 30 - 45 мин.

Расписании уроков для обучающихся I ступени основные предметы должны проводиться на 2 - 3 уроках, а для обучающихся II и III ступени - на 2, 3, 4 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся и в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Исходя из этого следует распределять учебную нагрузку в течение недели таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. В эти дни в школьное расписание должны включаться либо наиболее трудные предметы, либо средние и легкие, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. В понедельник и субботу расписание должно быть облегчено за счет уменьшения количества часов или включения в расписание более легких предметов.

Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели. При составлении расписания уроков необходимо в течение дня и недели для младших школьников чередовать основные предметы с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры, а для учащихся среднего и старшего звена чередовать предметы естественно-математического и гуманитарного циклов.

### **Проведение физкультминуток (Слайд 11)**

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;
- укреплению зрения;
- укрепления 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.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Поэтому много физкультминуток – стихотворений.

### **Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения (Слайд 12) МУЗЫКА**

- И.П. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и. п.; 3 – наклонить голову влево; 4 – и. п.; 5 – наклонить голову вперед, плечи не поднимать; 6 -и. п. Повторить 3 - 4 раза. Темп медленный.
- И.П. –сидя, руки на поясе . 1 – поворот головы направо; 2 – и.п. 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4 -5 раз. Темп медленный.
- И.П. – сидя, руки вверх . 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 -8 раз, затем руки расслабить, опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И я выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

### **Здоровьесберегающее обучение:**

- *направлено* на обеспечение психического здоровья учащихся;
- *опирается* на природосообразность, преемственность, вариативность, прагматичность (практическую ориентацию);
- *достигается* через учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии;
- *приводит* к предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности, приросту учебных достижений.

### **Заключение**

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю – эффективно проводить профилактику асоциального поведения. (Слайд 13)

Здоровье есть высочайшее богатство человека.  
Гиппократ.