Российская Федерация

Муниципальное образование

Приозерский муниципальный район

Ленинградской области

Муниципальное образовательное учреждение

«Мичуринская средняя общеобразовательная школа»

**Ярмарка инноваций в образовании 2015**

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ:**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ШКОЛЬНИКА»**

**Выполнила: Акуличева Анастасия Александровна**

**Учитель русского языка и литературы**

П. Мичуринское

2015 г.

**Содержание:**

1. Введение 3
2. Теоретическая часть 4
3. Технологическая часть 11
4. Заключение 14

**Введение**

**« Забота о здоровье-это важнейший труд**

**воспитателя .**

 **От жизнедеятельности, бодрости детей**

**зависит их духовная жизнь, мировоззрение,**

**умственное развитие ,прочность знаний ,**

**вера в свои силы».**

**В.А.Сухомлинский**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

В связи с модернизацией и переходом на ФГОСы перед начальной общеобразовательной школой сегодня стоят серьезные и важные проблемы:

- Организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению обучающихся.

- Включение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья.

К окончанию 4-го класса многие дети приобретают ряд заболеваний, которые в дальнейшем переходят в хронические. Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении числа ребят, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. При анализе медицинских карт первоклассников выяснилось, что здоровье детей в процентном отношении ухудшается. На 1-3 местах выявились болезни: тубинфицированные, плоскостопие, сердечно-сосудистые заболевания. Это болезни, не зависящие от школы и учителя. На 4-м и 5-м местах- нарушение осанки и миопия (близорукость). Это то,что имеет прямое отношение к организации учебного процесса.

Воспитывая ребёнка в семье и школе, часто употребляется слово «привычка». К вредным привычкам обучающихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе перечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

**Теоретическая часть**

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

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 физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
* неблагополучное состояние здоровья самих педагогов.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в нашей деятельности (деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста).

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

1. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
2. Снижение уровня заболеваемости учащихся;
3. Сохранение работоспособности на уроках;
4. Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
5. Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Со стороны государства были приняты определенные меры по решению данного вопроса. 4 апреля 2003г. Приказом Министерства здравоохранения РФ была утверждена «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений», в которой содержатся основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений:

1) комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры образовательного процесса, условий обучения, воспитания;

2) непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;

3) максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех учащихся;

4) интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;

5) преимущественное применение не медикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма;

6) использование простых и доступных технологий;

7) реализация в условиях образовательного учреждения на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию обучающихся, воспитанников, охране психического здоровья, а также по оздоровлению детей, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

**Также вышеупомянутым Приказом был рекомендован***перечень оборудования и методик по внедрению оздоровительных технологий* в деятельность образовательных учреждений:

**1.** Для профилактики и лечения близорукости, амблиопии («ленивый глаз»), косоглазия, гиперметропии и др. заболеваний глаз могут использоваться приборы цветоимпульсной терапии - относящиеся к новому направлению медицины. С целью охраны органа зрения у детей рекомендуется использование офтальмотренажеров (см. Приложение1).

**2.** Для профилактики острых респираторных заболеваний, аллергических болезней, снижения частоты обострения хронической патологии органов дыхания, повышения иммунологической резистентности (психиатрии) организма, снижения контагиозности(от лат. contagiosus – заразительный, заразный — свойство инфекционных болезней передаваться от больных людей, животных) в период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями рекомендуется аэроионотерапия, поляризованный полихроматический свет, ультрафиолетовое излучение - для облучения помещений (классы, спортивный зал, столовая и т.д.);

**3.** С целью охраны психического здоровья детей и профилактики психосоматической патологии целесообразна организация кабинета психологической разгрузки (видео-аудиоаппаратура, специальная мебель и т.д.).

Отсюда мы можем выделить следующие принципы здоровьесберегающих технологий:

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* принцип систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуализации;
* принцип всестороннего и гармонического развития личности;
* принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса;
* принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников;
* принцип комплексного сквозного подхода;
* принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей и др.

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий включают в себя:

* средства двигательной направленности (физические упражнения, гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, танцевальные упражнения);
* оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, витаминотерапия);
* гигиенические факторы ( выполнение санитарно-гигиенических требований, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима дня).

Используем следующие методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы, метод индивидуальных заданий.

**Здоровьесберегающая деятельность школы:**

- Диспансеризация;

- Профилактические прививки;

- Дни и Недели Здоровья;

- Спортивные школьные праздники;

- Участие в районных спортсоревнованиях;

- Беседы о здоровье с учащимися;

- Беседы о здоровье с родителями;

- Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Наша работа в создании здоровьесберегающей среды заключается в необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи могут быть введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями разучивать комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые (танцевальные) 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 (танцы) с малой и средней подвижностью можно проводить 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.Поэтому в нашей школе есть музыкальные перемены, на которых дети не только восполняют недостаток двигательной активности, но и учатся танцам, что рождает уверенность в себе.

3. Дни здоровья. Темы можно подбирать разные, актуальные для учеников конкретного 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 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья». В течение года можно составлять индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».

Так как основной учебной единицей остается урок, необходимо, чтобы во время занятия соблюдались некоторые правила.

ОСАНКА

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно.

Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Позвоночнику принадлежит одна из ключевых ролей в формировании здоровья. Изменения в любом отделе позвоночника ведут к нарушению функции движения, снижению работоспособности. Если научить детей держать спину прямо с первых лет учения, то в дальнейшем будет меньше проблем.

Учащимся могут быть предложены противосколеозные пояса. Надевать их можно на любом уроке. Они сделаны из эластичного материала, позволяющего фиксировать спину в правильном положении.

В начале каждого письменного урока дети кладут на голову мешочки с солью или книгу. Спина сразу выпрямляется. Держать нужно мешочки (книгу) на голове 5-6минут, пока ребята пишут в тетрадях. Во время урока мы используем их несколько раз. Вес мешочков около 300г, размер-17/13см.

На уроках технологии детиизготовили «Березовые тренажеры». Это 40 березовых прутиков, которые связаны с двух концов шпагатом.

Ребята массируютв парах друг другу спину.

ЗРЕНИЕ

Более 80% информации человек получает благодаря зрению. Недаром, когда говорят о чем-то драгоценном, призывают беречь, «как зеницу ока». Дети принимают окружающий мир, прежде всего благодаря способности видеть.

На уроках литературного чтения можно использовать дифракционные очки-тренажеры. Они продаются в аптеке. В них ребята могут выполнять специальную гимнастику для глаз. Мы же используем офтальмотренажер (см. Приложение 1).

ДЫХАНИЕ

У младших школьников очень распространены заболевания верхних дыхательных путей: горла, уха, носа. Эти заболевания влекут ряд нежелательных последствий. В легкие поступает недостаточное количество кислорода. От этого страдают все клетки организма, особенно головной мозг. Это приводит к быстрой утомляемости, снижению памяти и, следовательно, к плохому усвоению знаний, умений, навыков.

Решая эту проблему, необходимо следить за санитарно-гигиеническим состоянием кабинета. Ребята могут носить аромамедальоны. В них можно наливать масло пихты, можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и др. Иногда в классе зажигатьаромалампу.

После подвижных перемен перед уроком дети выполняют дыхательную гимнастику, тренируют брюшное, грудное и смешанное дыхание.

Первые признаки утомления на уроках служат сигналом к выполнению ***физкультминуток*.**

Используем следующие *виды физкультминуток:*

1. упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. упражнения для кистей рук;
3. гимнастика для улучшения слуха;
4. упражнения для профилактики плоскостопия;
5. дыхательная упражнения.

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «Я». Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, что даёт возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования. Таким образом, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества. Использование в работе с детьми здоровьесберегающих технологий, учёт всех норм и правил, совместные усилия учителей, родителей и детей позволяют сохранить и укрепить здоровье младших школьников.

**Технологическая часть**

Исходя из выше сказанного, необходимость проведения всевозможных здоровьесберегающих технологий является как никогда ранее актуальной задачей современного учителя (и родителя!).

Таким образом, мной были предприняты попытки разнообразных физкультминуток на уроках в зависимости от вида деятельности.

Современные психологи утверждают, что надо всегда пребывать в хорошем настроении и любить себя и окружающих.Мы проводим перед уроком минутку доброго общения.

 «Чтоб всем проснуться, надо подтянуться.

 Раз – подняться, подтянуться. Два – согнуться, разогнуться.

 Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

 На четыре – руки шире. Пять – руками помахать.

 Шесть и семь – с улыбкой встать. Восемь – можно день начать».

Либо:

Рано утром я встаю,

Бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом, не стесняясь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь поутру.

Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке.

1. Упражнение «Чудо – нос».

После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание. Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задания.

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание, задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре - снова дышим: глубже, шире.

2. Упражнение «Синьор помидор». Рот закрыт. Вдох носом. Зажимаем нос. Раздуваем щёки. Выдох ртом.

При длительной письменной работе мы делаем разминку для рук:

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

Или:

«Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

На уроках часто применяю игровую технологию. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. Например, игра «Ты мне, я тебе», « Перебрасывание мяча друг другу».

На уроках русского языка мы не забываем о здоровье. В начале урока мы записываем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. Например, Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись.Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.

Во время перемены проводим такие игры: «Море волнуется», «С кочки на кочку» (вместо музыкальной перемены).

Заключение

Подводя итог выше изложенному, можно сказать следующее.

Только комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим.

Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, открывается простор для его педагогического творчества.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное сохраняет здоровье наших детей.

**Приложение1**





Список литературы:

1. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/2014/02/17/zdorovesberegayushchie-tekhnologii>
2. <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=686.HgJEmJF9wwJSv_kY4cosc14tNpWKTSmoag90p>
3. <http://www.inksystem-az.com/zdorovesberegayushhie-texnologii-na-urokax-i-vo-vneurochnoe-vremya/>
4. [http://pedsovet.org/component/option,com\_mtree/task,viewlink/link\_id,155302/Itemid,118/](http://pedsovet.org/component/option%2Ccom_mtree/task%2Cviewlink/link_id%2C155302/Itemid%2C118/)
5. <http://infourok.ru/tvorcheskiy_otchet_zdorovyesberegayuschie_tehnologii_v_nachalnoy_shkole-352457.htm>