**МКОУ «Андийская СОШ №1»**

 **Ботлихского района РД**

Обобщение опыта

по теме:**«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе »**

****

 **Провела учитель начальных классов**

 **Гайкуева Мадина Гайрбековна.**

 Термин «здоровьесбережение» стал в современной педагогической литературе общепринятым. Он имеет предысторию.

Понятие «школьные болезни» было введен немецким врачом Р.Вирховым в 1870 г. Уже тогда для «устранения главнейших причин школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства. Тем самым на место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены еще в1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся». Причем, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства основы этой концепции практически не менялись, а, значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров (если не самым первым) можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога А.В. Сухомлинского.

В современной обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:
•   «Не навреди!»— все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
•   Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС— 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. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику детей и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач ПС – формирование положительной Я-концепции личности ребенка.

.

***Снятие эмоционального напряжения***

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обуче­ния как бы скрыт от детей, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

***Создание благоприятного психологического климата на уроке.***

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Дети входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого вре­мени отрицательные факторы практически отсутствовали.

***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.***

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

**Правило 1. Правильная организация урока**

* *Во-первых,* это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. *Во-вторых,* 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. Задавание вопросов является:
* а) показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
* б) проявлением и тренировкой познавательной активности;
* в) показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.
* Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.
* 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.

**Правило 2. Использование 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, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- *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 обучающихся языке, облегчив процесс его запоминания.

**Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся**

* Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

**Правило 4. 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. Эффективность усвоения знаний обучающихся в тече­ние урока такова:
* 5-25-я минута — 80%;
* 25-35-я минута — 60-40%;
* 35—40-я минута — 10%.
* Практически все исследователи сходятся во мне­нии, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

***Утомление***— возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологичес­ких функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстано­вительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

**Оздоровительные минутки.**

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Устранить переутомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Продолжительность активного внимания на уроке составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у детей резко падает работоспособность, 50 % учащихся начинает отвлекаться.

На своих уроках использую следующие средства, способствующие отдыху и восстановлению работоспособности:

- физкультминутки;

- пальчиковая гимнастика;

- эмоциональные разрядки или «минутки покоя»;

- гимнастика для глаз

- подвижные дидактические игры;

- динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

Проводимые упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны детям, а также доступны на ограниченной площади.

В моей работе представлены виды оздоровительных минуток. (Приложение 2)

**Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка.**

На своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, скороговорки, загадки, пословицы на тему здоровья. Ребята объясняют значение пословиц, а также объясняют и вставляют пропущенные орфограммы.

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю подобрать синонимы и антонимы для характеристики здорового человека (сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, подтянутый) и т. д.

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по-, раз-, за- в словах бег, разбег, побег, забег, а затем вставляют эти слова в предложения или составляют самостоятельно. В ходе работы ведется беседа о здоровом образе жизни, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы ребята пишут сочинения о любимом виде спорта.

По теме «Правописание слов с парными согласными» предлагаю составить и записать словосочетания со словами спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, холод, грипп, душ, лед и т. д.

Работая со словарными словами: теннис, футбол, хоккей, дети знакомятся с этими видами спорта. Узнают, какие полезные качества развивают эти виды спорта. Каких знаменитых спортсменов они знают. Для чего нужно заниматься спортом и т. д.

**Уроки математики с позиции здоровьесбережения.**

На состояние здоровья детей в период обучения в школе влияют не только уроки физкультуры, но и то, как и чему учат на уроках математики.

Помочь учащимся в полной мере проявить свои способности, развить инициативу, самостоятельность, творческий потенциал – одна из основных задач учителя, но при этом, учитывая принцип «НЕ навреди».

Успешная реализация этой задачи во многом зависит от сформированности у учащихся познавательных интересов.

Традиционно проблему развития познавательного интереса ребенка решаю средствами занимательности в обучении математики. Появление на уроке необычных, нестандартных ситуаций с уже знакомыми для детей понятиями, возникновение новых «почему» там, где казалось бы уже все ясно и понятно. Наконец, проникновение в методику элементов игровой деятельности, которая, естественно, присуща ребенку.

Повышая эмоциональную составляющую учебного процесса, можно существенно повысить эффективность усвоения знаний, и самое главное, сохранить психологическое здоровье учащихся. Увлеченный ребенок никогда не переутомиться. Безделье на уроке – самый опасный для здоровья детей вид нагрузки.

Наибольшую радость учащиеся получают от работы, позволяющей им проявить себя как личность. С этой целью предлагаю дифференцированные задания, в которых использую пословицы, кроссворды и т. д. Хочется отметить, что подобные задания желательно проводить как можно раньше. Чтобы у одних учащихся пробудить, а у кого-то закрепить желание заниматься математикой. Опыт показывает, что детям под силу сочинить «математическую сказку», где действующими лицами становятся цифры, знаки, фигуры.

С большим удовольствием на уроках дети решают старинные исторические задачи, задачи-шутки, отгадывают загадки и т. д.

Задания занимательного характера использую во время устного счета или на уроках закрепления пройденного материала. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят появляется интерес учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

 **Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий**.

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. И если правильно вести работу по воспитанию здорового образа жизни. То перед ним откроется чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках.

Какие средства помогут сформировать потребность заботиться ос воем здоровье и здоровье других людей, вести здоровый образ жизни?

Ответы на эти вопросы заложены в арсенале традиционных для школы средств, имеющих огромный здоровьеформирующий потенциал, а именно учебная дисциплина «Окружающий мир».

Действительно данный предмет включает в себя достаточно много тем, позволяющие формировать понятия о здоровом образе жизни. Это «Времена года», «Человек - живой организм», «Береги здоровье», «Питание и здоровье», «Безопасность на дорогах» и. д.

 Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Как это сделать?

**1.**Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:

-использование положительных установок на успех ( «Я смогу», «У меня все получится» и др.)

-умение настроить себя и других на положительную волну ( «Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

**2**.Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «вырабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики (приложение 3).

**3**.Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается **в технологииличностно - ориентированного обучения**. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность учащихся, я использую нестандартные формы проведения учебных занятий:

- урок-практикум;

- урок-исследование;

- урок - творческая мастерская;

- урок-конкурс;

- урок - творческая игра;

- урок-путешествие (приложение 2);

- урок-викторина.

Использую стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.

**4.Технология сотрудничества** создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением - позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Здесь я использую такие приемы организации деятельности:

-работа в группах,

-работа в парах сменного состава,

-деятельность с элементами соревнования,

-взаимооценка,

-ребенок-консультант и др.

**5**. В 1-2 классах я часто применяла **сказкотерапию**, где дети учились вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия.** Она является интересным и перспективным направлением, которое используют в лечебных и оздоровительных целях.. Я использую веселую ритмичную музыку в физкультминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

**6. Игровые оздоровительныетехнологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на:

-развитие внимания;

-развитие памяти и восприятия, наблюдательности;

-развитие произвольных движений и самоконтроля;

-развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;

-развитие мышления и речи.

**7.Технология развивающего обучения.** Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Например, когда мы начали изучать умножение, я спросила детей:

-Как вы думаете, что такое умножение?

-С каким арифметическим действием оно связано?

-Для чего нам нужно умножение?

В результате обсуждения выстроилась программа изучения, которая дала возможность прогнозировать предстоящую работу, следовательно, активно участвовать в выборе способа учения, в выборе заданий. Свои уроки я стараюсь строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. У меня есть возможность помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют свое стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые - меньше ощущают свое отставание от сильных учеников. Они стремятся их догнать.

**8**. Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за тоже время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока.

Все здоровьесберегающие технологии стараюсь применять в комплексе.

**6.Литература.**

1. Губанова О.В. Использование игровых приемов на уроках. // Начальная школа. – 1997. № 6.- с. 38-40.

2.Савинова С.В., Геручкина Е.Е. Нестандартные уроки в начальной школе.- Волгоград.- 2003.- 56с.

3.http://pedsovet.org

4.http://festival.1september.ru

5.http://www.ychitel.com