

## **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма, на который негативно влияют «школьные факторы риска».

К «школьным факторам риска» относятся:

- Нерациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки (школьные нагрузки увеличиваются за счет углубленного изучения предметов, появления новых предметов, повышения объема информации, интенсивности и эмоционального напряжения учебного процесса);
- Низкая двигательная активность (у младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками снижается более чем на 50%);
- Отсутствие культуры здоровья (низкая общая культура в здоровьесбережение у учащихся, слабые традиции физического воспитания в семье).

Здоровьесберегающие образовательные технологии решают задачи снижения негативного влияния «школьного фактора риска», сохранения и укрепления здоровья детей.

Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Медицина занимается лечением болезней, а школа, педагог призваны проводить профилактику и предупреждать заболевания.

Проблемам, связанным со здоровьем учащихся, соответствуют задачи в этой области, стоящие перед школой:

- Снятие учебных перегрузок школьников, приводящих к состоянию переутомления;
- Организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;
- Организация правильного питания школьников во время их пребывания в общеобразовательном учреждении;

- Предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом;
- Охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);
- Формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросе здоровья и здоровьесберегающих технологий;
- Организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

В программное содержание каждого учебного предмета интегрированы вопросы, связанные с охраной и укреплением здоровья. Младших школьников знакомя с режимом дня и его значением для здоровья, приучаю соблюдать правила личной гигиены, формирую у учащихся отношение к собственному здоровью как к главной ценности.

Низкий уровень большинства родителей в культуре здоровья обязывает меня сотрудничать с ними по данной теме. Последнее собрание для родителей я проводила по теме «Здоровый образ жизни - важный и главный резерв здоровья человека».

Большое значение в сохранении работоспособности и укреплении здоровья имеет правильная организация каждого урока, учебной недели. Низкая работоспособность наблюдается в понедельник и в пятницу, высокая – во вторник и в среду, в четверг повышается напряжение и снижается эффективность работы. Четверг рекомендуется сделать разгрузочным днем т.е. легче уроки и уменьшение их количества. Тогда пятница и суббота пройдут без высокого напряжения.

Рационально организованный урок это соблюдение оптимального темпа деятельности, на котором нет ситуации цейтнота, подгонки, дефицита времени также сохраняет высокую работоспособность и снижает утомляемость учащихся.

Считаю, неблагоприятное воздействие на здоровье и психическое развитие детей оказывает преобладание запретов, порицаний. Поэтому я рекомендую использовать больше одобрений, похвалы, которые ведут к заинтересованности, направлены на успешность работы ребенка в школе.

Учителю необходимо вовремя заметить первые признаки утомления:

- Ухудшение концентрации внимания;
- Снижение темпа работы;

- Наблюдается двигательное беспокойство;
- Повышение количества ошибок;
- Нарушение координации движений(ее первый признак - изменение почерка).

Изменения в организме, связанные с утомлением носят временный характер и исчезают при смене деятельности или во время отдыха.

Учитывая гигиенические критерии рациональной организации урока, стараюсь применить от 4 до 7 видов деятельности, средняя продолжительность которых не более 10 минут, наличие 2 – 3 эмоциональных разрядок при рациональной плотности урока 60 – 80%, 2 физкультминуток, чередование позы при письме, чтении, слушании, просмотре наглядности; преобладание положительных эмоций.

Приведу пример оптимальной продолжительности различных видов деятельности на уроке в начальной школе: чтение в 1 – 2 классах – не более 10 минут, в 3 – 15 минут, в 4 – 20 минут; в 1 классе продолжительность письма в начале урока около 3 минут, в конце урока менее 2 минут. Для снятия утомления в 1 – 2 классах часто использую последние 5 минут для чтения художественной литературы, разучивания комплекса физических упражнений, эмоциональной разрядки.

Человек создан для активной деятельности, а младший школьник особенно отличается своей двигательной активностью от остальных школьников. Снижение двигательной активности ведет к ухудшению снабжения мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

Перед уроками я провожу несколько упражнений утренней гимнастики, на уроках – физкультминутки. После уроков обязательно прогулки с подвижными играми на воздухе. Экскурсии, походы в лес, подвижные мероприятия – все это входит в двигательную активность детей, которая напрямую связана с поддержкой и укреплением физического здоровья учащихся. На уроках стараюсь всегда проводить физкультминутки т.к. они решают следующие задачи:

- ✓ Снимают утомление и снижают отрицательное влияние однообразной рабочей позы;
- ✓ Активизируют внимание учащихся и повышают способность к восприятию учебного материала;
- ✓ Дают эмоциональную встряску учащимся, возможность сбросить накопившийся, например, во время опроса груз отрицательных эмоций и переживаний.

В состав физкультминуток включаю упражнения по формированию правильной осанки, укреплению зрения и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Стараюсь, чтобы выполняемые упражнения давали нагрузку мышцам, которые не были загружены при работе за партой, а также способствовали расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую нагрузку. Считаю, что и этих двигательных процедур недостаточно для младших школьников.

Только плавание до 40% удовлетворяет потребность в двигательной активности, поэтому, полезно учащимся младших классов посещать бассейн. 2 урока физкультуры в неделю недостаточно для удовлетворения двигательной активности, считаю, что их нужно минимум 3 – 4.

Следующий «школьный фактор риска» - санитарно – гигиеническое состояние школы, класса, который также влияет на здоровье учащихся. Рассмотрим 3 показателя:

- ✓ Освещенность,
- ✓ Воздушно – тепловой режим,
- ✓ Уровень шума.

Плохая освещенность, как известно, прогрессирует ухудшение зрения, снижается работоспособность, происходит повышение нервно – психического напряжения, утомляемость. Дневной свет стимулирует работу мозга. Некоторые физиологи считают, что одновременное использование искусственного и естественного освещения неблагоприятно для зрения, поэтому по возможности использую дневной свет.

Воздушно – тепловой режим класса должен соответствовать оптимальным микроклиматическим условиям. Температура воздуха соответствует 18 – 20 градусов. В непроветриваемом помещении резко ухудшается качество воздуха, т. к. помимо углекислого газа, который выдыхает каждый человек, организм выбрасывает в воздух еще более 200 химических соединений – это метан, этан, аммиак, ацетон, метиловый и этиловый спирт, сероводород и многое другое. Все они являются человеческими ядами, которые обладают токсическими, аллергическими свойствами и раздражающим действием. В непроветриваемом классе все эти «воздушные отходы» поступают с новыми порциями воздуха обратно в организм. Учащиеся становятся вялыми, наступает утомление, снижается работоспособность, возникают головные боли. Зная это, я постоянно проветриваю классное помещение.

Для психогигиенической обстановки в школе существенным является такой фактор, как шум. Сильный шум приводит к ухудшению состояния

центральной нервной системы, приводит к хронической усталости, депрессии, агрессивности, конфликтности.

Мои ученики шумные и задача моя – донести до их сознания, какой вред для здоровья оказывают сильные звуковые воздействия. Соблюдение санитарно – гигиенических норм улучшает здоровье учащихся на 11%.

Здоровьесберегающая педагогика – это неустанная забота каждого о своем здоровье и здоровье другого.

Только постоянный, ежедневный, комплексный подход, а не применение отдельных элементов здоровьесберегающей педагогики могут сохранить и поддержать здоровье детей.