Приложение 1.

«Формирование здоровьесберегающего пространства и применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе»

Одной из приоритетных задач системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьника.

По мнению специалистов 75% всех болезней человека заложено в детском возрасте.

Среди появившихся на свет младенцев здоровы около - 30%

К моменту поступления в школу здоровыми считаются – 20%

Здоровьесбережение детей - это одна из актуальных проблем 21 века.

*Актуальность данного вопроса:*

* *Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей*
* *Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний*
* *Изменение структуры хронической патологии*
* *Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов*

По данным исследований специалистов:

За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза:

* Численность близоруких увеличивается с 1 класса к выпускному с 4% до 12%
* Детей с нервно- психическими расстройствами с 6% до 16%
* С нарушением осанки с 2% до 16%
* Одна из частых патологий – нарушение остроты зрения около 30% - 40 %

Именно эти заболевания относятся к группе « школьных заболеваний».

Причины:

* *Неблагополучие психологического климата школьных коллективов;*
* *Невыполнение санитарно-гигиенических условий реализации учебного процесса;*
* *Неоправданная интенсификация образования;*
* *Отсутствие специальных знаний и умений по элементарной диагностике состояния здоровья детей;*
* *Отсутствие системы восстановления работоспособности;*

В этих условиях внедрение в практику здоровьесберегающих технологий является одним из эффектных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и обеспечение уровня здоровья детей.

В Манушкинской средней школе в 2009 – 2010 учебном году обучается - 95 учеников.

1 класс - 20 учеников

2 класс - 24 ученика

3 класс - 25 учеников

4 класс – 27 учеников.

Сведения о фактическом состоянии здоровья учащихся по годам.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2006 – 2007г | 2007 - 2008 г | 2008 -2009 г | 2009 – 2010 г |
| Поступило в 1 класс | 20 уч. | 24 уч. | 22 уч. | 20 уч. |
| Количество здоровых детей | 10 % | 20% | 18 % | 15% |

Результаты обследования здоровья младших школьников и уровень заболеваемости не оставили нас равнодушными. Вот результаты отклонения здоровья младших школьников

Здоровые дети – 19%

Количество детей имеющих патологии – 81%

Общая картина патологий

Плоскостопие 16 17%

Нарушение осанки 34 36 %

Сердечно – сосудистые 3 3 %

Органы дыхания 3 3 %

Гастрит 5 5 %

Нервная система 8 8 %

Прочие болезни 9 9 %

В 2009 году в 1 класс поступило – 20 учеников. Только три ученика относительно здоровы.

Таблица заболеваний учащихся 1 класса:

Заболевания: кол – во %

Плоскостопие 7 32%

Нарушение осанки 3 15%

Сердечно – сосудистые 3 15%

Дыхательных путей 3 15%

Нервная система 4 20%

Здоровы 3 15%

  Среди учеников есть такие, которые имеют два, а то и три заболевания одновременно. Эти данные заставляют серьёзно задуматься учителей школы о сохранении здоровья младших школьников.

Возникла необходимость в корректировке общего подхода к образовательному процессу, с целью снятия учебных перегрузок и сохранения здоровья младших школьников без потери его качества

**Школа – это территория здоровья**.

«Забота о здоровье детей – это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» - писал В.А. Сухомлинский.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

**Физическое здоровье –** уровень роста, развитие систем организма.

**Психическое здоровье –** состояние психической сферы и душевного комфорта.

**Социальное здоровье –** это моральное самообладание, самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.

**Нравственное здоровье** - система ценностей, мотивов поведения в обществе.

« Успешной и востребованной будет та школа, которая обеспечит здоровье детей, используя здоровьесберегающие технологии .

ТЕХНОЛОГИЯ - это чёткий ответ на вопросы:

- Что надо делать? Как и в какой момент времени?

**Здоровьесберегающую технологию -**  можно рассматривать как совокупность приёмов, методов организации обучения школьников без ущерба здоровья и как качественную характеристику любой педагогической технологии.

**Прилагательное «здоровьесберегающая»** является качественной характеристикой любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса-ученика и педагога

Мы ищем самые оптимальные пути обучения детей, используя педагогические технологии .

* игровые технологии,
* разноуровневая дифференциация,
* технология деятельностного метода,
* информационные коммуникативные технологии,
* технология проектной деятельности,
* перспективно - опережающего обучения и др.

« Грамотная забота о здоровье учащихся – это не только важнейшая задача каждого учителя, но и индикатор его профессионализма» Н,К. Смирнов

Прежде всего мы рассматриваем концепцию здровьесбережения в форме структурно – логической схемы:

**цели - принципы и задачи - средства - условия - результаты**

ЦЕЛИ: Обеспечить ученику возможность сохранения здоровья.

Сформировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни и научить использовать их в повседневной жизни.

ЗАДАЧИ УЧИТЕЛЯ:

* просвещение учащихся;
* повышение мотивации учащихся;
* создание эффективного психологического климата на уроке;
* выбор адекватных средств и методов;
* фиксация проблем.

Основными принципами здоровьесберегающих технологий в нашей работе стали:

* профессиональное сотрудничество
* многообразие форм и методов
* личностная ориентация действенный оптимизм
* одним из главных является :

**« НЕ навреди!»** - учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Ожидаемые результаты*:*

1. Сохранение здоровья и рост уровня физического развития.

2. Повышения приоритета здоровья.

3. Повышение мотивации к учебному процессу и качества знаний.

4. Создания комфортной среды.

5. Поддержка родителей деятельности начальной школы по воспитанию здоровья.

Как сделать так, чтобы обучение было в радость?

**Здоровьесберегающая организация учебного процесса:**

**Направлена на –** обеспечение психического здоровья ребёнка.

**Опирается на –** преемственность, вариативность и прагматичность

( практическая ориентация)

**Достигается через** - учет особенностей класса, использование приёмов, способствующих появлению интереса к учебному материалу, создания условий для самовыражения.

**Приводит к -** снижению утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности, приросту учебных достижений.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы - это рациональная организация урока. От уровня гигиенической рациональности зависит функциональное состояния учащихся в процессе учебной деятельности.

**Урок – зона психологического комфорта.**

Это форма организации педагогического процесса, при которой учитель эффективно руководит познавательной деятельностью постоянной группы учащихся.

*Урок может считаться здоровьесберегающей формой обучения, если будут выполняться педагогические условия:*

1. Выполнение санитарно-гигиенических условий.
2. Использование элементарной диагностики утомляемости
3. Применение способов снижения утомления
4. Создание благоприятного психологического климата
5. Осуществление индивидуального и дифференцированного подхода

**Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей технологии:**

Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием передовых педагогических технологий.

* Создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха.
* Реализация на уроке в оптимальном соотношении общедидактических принципов и методов.
* Установление межпредметных связей, интеграция обучения.
* Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих технологий ( физкультминуток, игр…)
* Соблюдение режима работы с ТСО ( компьютером)
* Обеспечение необходимых условий для продуктивной деятельности учащихся.
* Использование на уроке уровневой дифференциации обучения.
* Логичность и эмоциональность всех этапов учебного процесса.
* Активизация развития всех сфер личности учащихся.

Главное в применении здоровьесберегающих технологий это не слова, а практический опыт.

С 2005 года Манушкинская средняя общеобразовательная школа является экспериментальной площадкой по теме «*Организация физкультурно – оздоровительной, воспитательной работы по формированию здорового образа жизни»*. Наша школа работает в одну смену. Занятия начинаются в 8 часов 25 мин**.** Во второй половине дня строго выполняются режимные моменты в группе продлённого дня. На всех уроках, во внеклассной и внеурочной деятельности нами соблюдаются требования СанПиНа (световой, тепловой, воздушный режим, чистота, а также требования к использованию ТСО в обучении). Кабинеты начальных классов отличаются от других кабинетов чистотой, уютом и комфортом, во всех кабинетах стоят новые парты, соответствующих размеров, хорошее освещение. Каждый кабинет начальных классов не похож на другой. В классах много комнатных растений, которые образуют «зелёные уголки». Озеленение кабинетов, что позволяет поддерживать естественный микроклимат, комфортно себя чувствовать. Систематически проветриваются кабинеты перед уроком и на переменах.*Если класс не проветривается и плохо освещен, то никакие педагогические технологии не помогут сохранить здоровье учащихся!* Учёные Всемирного института Здравоохранения провели исследования и пришли к выводу: при нарушении водного баланса снижается работоспособность учеников. Если ученик выпивает 1 л – 1,5 л воды в сутки, то коэффициент умственной работоспособности повышается. Поэтому в каждом классе стоит куллер с водой и одноразовыми стаканчиками. Поддерживается влажность воздуха: душ для цветов, в отопительный сезон – закрываем влажными полотенцами батареи.

В каждом кабинете оформлены «**Уголки здоровья»,** где содержится информация о профилактике здоровья, правильном питании, гигиенические правила, упражнения для гимнастики.

От соблюдения психолого- педагогических условий проведения урока в основном зависит состояние школьников в учебном процессе. Каждый урок мы начинаем с эмоционального настроя учащихся, снижения эмоциональной напряжённости, создания «ситуации успеха» В таблице **«Технологические операции «создания успеха»** ( **Приложение 5.)** мы приводим примеры мобилизации активности, авансирования успешности учащихся на всех этапах работы на уроке. Мы предлагаем начинать учебный день с игр: « Я сегодня вот такой…», «Подари улыбку», « Сломанный телефон»», « Пожелай соседу…» и другие.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного напряжения используем **на уроках малые формы физической активности учащихся- физкультминутки:** перед началом урокаи в зависимости от утомляемости учащихся.*Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.*

Упражнения для профилактики « школьных болезней»:

* Упражнения по формированию осанки( с книгой, мешочками и т. д.)
* Упражнения, направленные на выработку рационального дыхания
* Укреплению мышц рук.
* Упражнения для ног ( резиновые коврики для массажа, скалки)
* Гимнастика для глаз ( метод Базарного, таблицы Шульца)
* Дыхательные упражнения
* Эмоциональные разрядки.

*Учитывая специфику предмета, физкультминутки проводим с музыкальным сопровождением.*

*Особое внимание в своей работе уделяем* ***профилактике зрения*** у младших школьников. Близорукость и другие расстройства стали массовыми. Выход из сложившейся ситуации: расширить зрительно – пространственную активность в режиме школьного урока. Достичь этого можно при помощи приёмов, предложенных доктором медицинских наук В. Ф. Базарным***. Гимнастика для глаз на офтальмотренажере***

Можно использовать тренажёр «Верёвочка».Следующий способ расширения зрительно – двигательной активности – это расположение в пространстве классной комнаты ориентиров и траекторий, по которым дети могут «бегать» глазами. На ватмане изображены цветные фигуры (овалы, прямые линии), «Восьмёрки» спирали, зигзаги т. д. Сначала пробегают по заданному направлению, а потом мысленно рисуют во всю заднюю, боковую переднюю стену класса.. При выполнении упражнений обеспечивается периодически переключение зрения с ближнего расстояния на дальнее. Кроме того есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития функций глаза. Для профилактики прогрессирования близорукости используется специальная гимнастика по методу К. Шичко .

Современное школьное образование невозможно представить без использования компьютеров. Хороший эффект даёт использование информационно - интерактивных программ в учебном процессе, вызывает неизменный интерес у школьников, одновременно снимая элементы усталости и напряжения, повышает работоспособность учеников. Следует помнить, что после **традиционных занятий** общее утомление регистрируется у – 19%, зрительное – у 9 %. **После занятий с компьютером** общее утомление наблюдается у 24%, зрительное – у 38 % учащихся.

Необходимо, чтобы обучение с использованием компьютеров соответствовало возрастным возможностям детей. Для детей 5– 6 лет это время составляет 10 – 15 минут, в возрасте 7 – 12 лет непрерывная продолжительность компьютерных занятий – 20 минут, старше 12 лет –не более 30 минут. Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с компьютером после 8 – 10 минут работы, а также после развивающего занятия с использованием компьютера. Для этого мы используем комплекс упражнений «Зрительная гимнастика во время работы на компьютере».

Мы работаем по интегрированному курсу А. А. Плешакова «Окружающий мир» 1,2, 4 классы и А.А. Вахрушева в 3 классе. На уроках этого курса ребята получают знания: о своём организме, правилах ДД, знакомятся с разделами ОБЖ, получают важные знания и умения для сохранения своего здоровья. Важно отметить, что учителя дифференцированно подходят к объёму домашних заданий по предметам. Объём домашних заданий не превышает норму.

Поддержание и укрепление физического здоровья учащихся напрямую связано с их двигательной активностью. Мы провели анкетирование учащихся и выяснили, что режим дня выполняют лишь 30% учащихся. Большинство детей свое свободное время тратят не на прогулки и занятия спортом, а проводят время за компьютером и телевизором (63%). При всем этом утреннюю зарядку делают всего 15%. В результате – малоподвижный образ жизни, гиподинамия

С 2005 года по 2009 уч. год – в начальной школе был организован факультативов «На здоровье!» в 1-4 классах. Программа «На здоровье!» была рассчитана на 4 года, из расчёта 1 час в неделю. Уроки проходили в нестандартной форме: КВН, подвижные игры на воздухе, спортивные соревнования, путешествия имели практическую направленность. К сожалению, в этом учебном году занятия «На здоровье!» не проводятся по объективной причине не зависящей от нас.

Ежегодно проводим три «Дня здоровья»: осенний, зимний, весенний. Программа этих дней разнообразна. Это и весёлые старты, различные экологические конкурсы. В зимний день здоровья обязательно включаются лыжные эстафеты, соревнования команд по лыжным гонкам.

Основной показатель здоровья – это мониторинг состояния здоровья учащегося, его знаний, умений, состояния благополучия. Информация собирается в процессе мониторинга и записывается в «Паспорт здоровья ученика». Паспорт содержит данные физического и психологического развития, уровень здоровья, индекс благополучия, развития познавательных процессов. Эффективность решения оздоровительных задач можно определить по динамике физического состояния детей, по уменьшению их заболеваемости определённого времени; по снижению уровня тревожности агрессивности Результаты диагностики.

«**Удовлетворённость младших школьников образовательным процессом, его различными сторонами.» январь 2009 г.**

**Цель:** создание социально- психологических условий для развития познавательных возможностей младших школьников. Дан общий индекс удовлетворённости. ( 2 – 4) кл.

Деятельностной стороной образовательного процесса - 92%

Организационной стороной ОП - 67%

Социально психологической стороной ОП - 62%

Административной стороной - 70%

**Групповой индекс удовлетворенности - 74%**

**Результаты диагностики « Оценка школьной мотивации»**( 2- 4 кл.)

Цель: определение отношения детей к школе и учебному процессу

2 класс Высокая школьная мотивация - 25%

Нормальная школьная мотивация - 45%

Школа привлекает внеурочными занятиями - 23%

Низкая школьная мотивация - 7%

3 класс Высокая школьная мотивация - 25%

Нормальная школьная мотивация - 45%

Школа привлекает внеурочными занятиями - 20%

Низкая школьная мотивация - 10%

4 класс Высокая школьная мотивация - 26%

Нормальная школьная мотивация - 43 %

Школа привлекает внеурочными занятиями - 21%

Низкая школьная мотивация - 9 %

Ежегодно идёт систематический контроль за состоянием здоровья учащихся, особое внимание уделяется предупреждению и профилактике заболеваний.

Активное внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс позволило сократить количество учебных дней пропущенных по болезни 2008 – 2009г. Чтобы было нагляднее: в среднем каждый ученик начальной школы пропустил за год 12 учебных дней – это много, но меньше, чем в 2007 – 2008 учебном году.

Итогом совместной деятельности педагогов, психолога, медицинских работников и родителей по вопросу сохранения здоровья наших детей являются такие результаты:

* уменьшилось количество пропусков по болезни;
* у учащихся наблюдается положительное отношение к своему здоровью;
* формируются привычки, характеризующие здоровый образ жизни;
* повысился интерес к школьным дисциплинам;
* учащиеся успешно усваивают программный материал;
* заметно улучшились общие показатели в учёбе.

« **Если человека часто подбадривают - он приобретает уверенность в себе; если человек живёт с чувством безопасности – он учится верить другим; если человеку удаётся достигать желаемого – он укрепляется в надежде; если человек живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь, а значит сохранять самое ценное – здоровье».**