

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в рамках реализации ФГОС.

Проблема проекта:

- усилилась перегрузка учащихся;
- увеличились случаи простудных заболеваний;
- интенсификация учебного процесса из-за недостаточной компетентности педагогов;
- низкий уровень сформированности у учащихся и родителей представлений о здоровом образе жизни.

Цель проекта:

создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного).

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье учащихся.
2. Создавать межличностную атмосферу в классе.
3. Формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни.
4. Привлекать родителей, учителей, медицинских работников к решению вопросов оздоровления детей.

Ожидаемый результат: Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: формирование правильной модели поведения, предупреждающей рискованные ситуации и заболевания; повышение качества образования;

Конечный продукт: практические разработки мероприятий внеурочной деятельности в рамках программы «День здоровья»; пополнение портфолио учителя

Содержание

Введение	3
Глава 1. Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС второго поколения.....	3
Глава 2. Оздоровительные минутки в учебном процессе	8
Заключение	15
Список использованной литературы	16

Введение

Актуальность темы. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально – нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодёжи.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», которая включает как урочную, так и внеурочную деятельность.

Глава 1. Значимость здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках реализации ФГОС

По мнению специалистов-медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4 %, с нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8 %. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые стабильно учатся на 4 и 5, проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно еще добавить и уроки в школе. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем, но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминание учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость? В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач.

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 природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

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; прирост учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, я применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяю гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

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

Я на своих занятиях ставлю цель - 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 учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

Технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики этой технологии, разработанной в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние

окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

Технология уровневой дифференциации обучения. Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и “технология раскрепощённого развития детей”.

Отличительные особенности этой технологии я также применяю в подпрактике. Основное внимание, которого состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке использую схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, “бегущие огоньки” (я использую лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого я использую подвижные “сенсорные кресты”, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные “держалки”, позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

3) в процессе овладения детьми письмом применяю специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему “глаз – рука”.

4) обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают хоровой кружок при школе.

5) одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому я активно использую компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Игровая технология. В практике широко использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

В последние годы актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и

предметником, и психологом. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

Очень часто родители слышат от учителя: «Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!» Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо. Ребёнок учится одним глазом, второй глаз – не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз?

Берём лист бумаги с вырезанным посередине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети – в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: «Послушай, как они тикают». Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому (Пу., Лу.).

Что ещё даёт учителю и родителям выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям.

- Мальчики Пг.Лу. – очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко, наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.
- Мальчики Лг.Лу. – учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания – психоневротические.
- Девочки Пг.Лу. – это группа риска по эндокринным системам. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.

Глава 2. Оздоровительные минутки в учебном процессе.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи, которые я ставлю в своей работе на первое место:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок?
Это урок на котором соблюдаются следующие условия:

- соблюдение этапов урока
- использование методов групповой работы
- использование интерактивных методов
- создание положительной психологической атмосферы
- активность каждого участника
- утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные занятия,прогулки на свежем воздухе
- упражнения для глаз
- дозировка объёма учебного материала
- выполнение требований СанПиН,выполнение режима дня
- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям, что так же способствует сбережению здоровья детей

Структура здоровьесберегающего урока:

- ✓ Начинать урок рекомендуется с ритуала приветствия (создание доминанты по А.А.Ухтомскому), выполняющего роль позитивного настроя на урок, снижения двигательной активности и концентрации внимания.
- ✓ Проверка домашнего задания должна быть построена не как проверка (правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).
- ✓ Далее следует постановка цели и задач урока, мотивации учебной деятельности учащихся. Организуется актуализация знаний по теме урока.
- ✓ Формулируются новые представления (самая информативная часть урока)
- ✓ После следует закрепление убеждений и отработка на их основе личной стратегии поведения
- ✓ Инструктаж по выполнению домашнего задания
- ✓ Итог урока предполагает рефлексия – обобщение и осмысление полученного опыта.

- ✓ Важное условие урока – это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, можно использовать методы групповой и парной работы.

Далее мною представлены здоровьесберегающие приёмы, которые я использую в своей работе с детьми во время организации учебного процесса.

Каждый день у нас начинается с того, что дети на первом уроке «дарят» своему соседу улыбку, хорошее настроение, позитивный настрой, бодрость на весь день.

Многим детям легче мыслить при повторяющихся физических действиях: при ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу. В процессе работы я применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Примеры физминуток и динамических пауз в многообразии представлены в современной методической литературе, в интернете и подобрать ту или иную подвижную игру не представляет сложности для педагога. Используя опыт коллег я оформила папку по этой теме.

Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физ.минуток включаются:

- упражнения по формированию правильной осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

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.

Считаю, что очень эффективным является использование кинезиологических упражнений.

Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Чтобы упражнения были результативными, надо придерживаться следующих правил:

1. Кинезиологические упражнения проводятся в начале учебного дня как утренняя гимнастика и на всех уроках без исключения в качестве динамических пауз.
2. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности это составляет 20-30 минут в день.
3. Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
4. Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
5. От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
6. Упражнения проводятся стоя или сидя за партой.
7. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу составляет одну учебную четверть, каникулы – перерыв.
8. В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Я отобрала несколько простых и эффективных упражнений, не требующих специально организованного пространства и использую их во время физкультминуток .

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). («Снеговик» «Дерево» « Тряпичная кукла и солдат» «Сорви яблоки»)

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. («Свеча» «Дышим носом» «Нырлящик»)

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволили мне преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. («Взгляд влево вверх», «Горизонтальная восьмерка», «Глаз – путешественник»)

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. («Ухо-нос», «Перекрестное марширование» «Мельница» «Паровозик» «Робот» «Маршировка»)

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. («Дирижер», «Путешествие на облаке»).

Упражнения для развития мелкой моторики («Колечко» «Кулак – ребро – ладонь» «Лезгинка»)

По моим наблюдениям, применение кинезиологических упражнений в начале занятий способствуют более быстрой настройке детей на урок, улучшает концентрацию внимания. После динамической паузы с применением телесных упражнений и упражнений на мелкую моторику улучшается работоспособность, координация движений, снимается напряжение с мышц рук. Использование упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений в конце занятия снимает напряжение и утомление после интенсивной интеллектуальной деятельности.

Я отметила положительные изменения в учебной деятельности учащихся 1 класса после 2 месяцев применения упражнений. Дети позитивно реагируют на проведение физкультминуток в такой форме. Внимание более устойчивое, у многих улучшились навыки письма, меньше ошибок, связанных с

неправильным написанием букв «инверсий»). Дети стали спокойнее, меньше устают к концу дня.

Необходимо обратить внимание еще на несколько важных моментов в проведении подобных упражнений:

- Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.
- Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.
- Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.
- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и изменения значительнее.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Подвижные музыкальные перемены очень нравятся детям.

Из элементов здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного я пока только ввела режим динамической смены поз.

В.Ф. Базарный предлагает два варианта:

1. использование конторки

У нас в классе пока одна конторка, ею пользуется тот, кто желает.

2. А там, где это невозможно менять позу детей: за столами – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в носочках и в это время стоя послушать рассказ, сказку, участвовать в устном счете, решить логическую задачу. Вместо массажных ковриков мы пока использует просто коврики, которые приобрели для внеурочной деятельности.

Тренажеры для глаз по Базарному планирую изготовить и применять в следующем году, а пока пользуюсь упражнениями и физкультминутками для глаз, взятых из интернета.

Помогает сохранить здоровье ребёнка в школе, цветотерапия, которая у меня оформлена в виде презентации .

Каково же её назначение?

Красный. Например, перед важными мероприятиями, когда нужно быть в тонусе, мы просматриваем ролик с красными изображениями, потому что красный цвет наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе. Красный цвет - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

Жёлтый. Жёлтый цвет способствует релаксации и вселяет оптимизм. Сияющий желтый цвет пробуждает умственную активность, бодрит и оживляет разум и душу, несёт хорошее настроение. Жёлтый цвет помогает справиться с состоянием подавленности, настраивает на оптимистический лад.. Жёлтый цвет уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

Синий. Синий успокаивает разум и в целом имеет освежающий эффект. С помощью синего цвета можно уравновесить беспокойство и устранить неуверенность. Подобно зелёному цвету оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие. Синий цвет - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

Зелёный – для успокоения, если дети расшумелись.

Оранжевый - цвет творчества, будит фантазию.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя я считаю работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям

- Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы и т.д.).
- Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

- Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
- Проведение совместных праздников
- Привлечение родителей к участию в проектной деятельности

В прошлом году, по внеурочной деятельности в школе нами был представлен проект Дня здоровья «Мы болезни победим – быть здоровыми хотим» участниками которого были не только дети и их родители, но и бабушки, старшие сёстры и братья, тёти и друзья семьи.

Все участники праздника получили огромное удовольствие.

Как показывает опыт главное в формировании здорового образа жизни, это не слова, а практический результат.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её используют при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой

Используют бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). В нашем классе много комнатных растений, которые очищают воздух.

Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о правильном питании. Программа «Разговор о правильном питании», автор Марьяна Михайловна Безруких, Татьяна Андреевна Филиппова и Александра Германовна Макеева, нашла отклик у детей и родителей. Эта программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания. Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Заключение

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то мы получим на выходе гармонично развитого, счастливого и успешного человека, востребованного обществом и семьей.

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема

учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№273, от 29 декабря 2012).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО)
3. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010
5. Глазунов Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия, М.: Планета, 2013.-176 с.
6. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
7. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011
8. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.», Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
9. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 288 с.
10. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
11. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии», Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://festival.1september.ru/articles/102680/>
3. http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41