

Значение здоровьесберегающих технологий на уроках технологии в рамках реализации ФГОС.

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

В законе РФ «Об образовании» говорится «...обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением деятельности любой школы во все времена. Однако результативность этой деятельности во многом зависит от целей образовательного процесса, доступных способов и средств их достижения. В условиях внедрения в массовое образование нового Федерального государственного стандарта общего образования актуально исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе школы.

Новизна проекта в том, что в пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждая школа, используя накопленный опыт формирования культуры здоровья учащихся, конструирует свою одноименную Программу, учитывающую региональные культурные, этнические, социальные, природные особенности и контингент учащихся. Программу формирования ценности здоровья и здорового образа жизни дополняет Программа духовно-нравственного развития учащихся, определяющая пути формирования их личностного здоровья.

Впервые стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умений регуляции своей ведущей деятельности – учения, общения, познания, социальной практики – и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Актуальность. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон РФ «Об образовании».
- Национальная доктрина образования в России
- Концепция модернизации российского образования до 2010 года, Концепция непрерывного образования и ряд других документов выделяют задачи сохранения

здоровья подрастающего поколения и создание условий для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья в образовательных учреждениях.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным современных валеологических исследований, лишь **10%** выпускников школ могут считаться здоровыми, **40%** детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличивается **в 1,5 – 2 раза**, с аллергическими заболеваниями – **в 3 раза**, с близорукостью – **в 5 раз**.

Отмечено, что к концу учебного года у школьников:

- в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций;
- общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%;
- повышенная невротизация отмечается у 55% – 83% учащихся школ.

Каковы перспективы здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях с внедрением нового госстандарта? Расчеты медиков показывают, что в самое ближайшее время, к сожалению, **острота проблемы детского здоровья не снизится**. Однако есть и серьезные основания считать, что модернизация системы общего образования в стране позволит выйти на новый уровень решения проблемы здоровьесбережения с более полным и качественным использованием педагогических средств.

Задача здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьесформирования. Состояние здоровья учащихся образовательных учреждений во многом зависит от организации специализированной системы условий школьной среды, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

Что же такое здоровьесберегающие технологии в образовании? Какие они? К психолого-педагогическим технологиям здоровьесбережения относятся:

Снятие эмоционального напряжения. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач и т. д..

Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают **основные задачи**:

- 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.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения ФГОСов – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

К основным проблемам, касающимся здоровья учащихся, относятся следующие:

1. Здоровье и адаптация
2. Гигиенические условия обучения
3. Питание, водный режим
4. Профилактика школьных болезней
5. Влияние компьютеров на здоровье обучающихся.
6. Творческий характер образовательного процесса для полноценного усвоения знаний и умений учащимися.

Психолого-педагогические факторы

Среди факторов, влияющих на здоровье обучающихся можно выделить ряд **психолого-педагогических факторов**, которые зависят в большей степени от учителя, а также позволяют с наименьшим для здоровья учащихся риском внедрить ФГОСы.

1. С стиль педагогического общения учителя с учащимися.
2. Психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
3. Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
4. Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
5. Особенности работы с «трудными подростками» в классе
6. Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
7. Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
8. Личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений, его способность психоэмоционального переключения.
9. Состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью
10. Компетентность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Рассмотрим эти **группы здоровьесберегающих технологий**.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения. 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 учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности 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 учащихся, 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

Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, 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.

Учащиеся 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 учащихся 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.

Для решения этих задач применяю следующие компоненты:

- **создание положительного эмоционального настроения** на работу всех учеников в ходе урока;
- использование проблемных творческих заданий;
- **стимулирование учеников** к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- **применение индивидуальной, парной, групповой работы учащихся, заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала** (словесную, графическую, условно-символическую);
- **рефлексия.** Обсуждение того, что получилось, а что - нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает *использование индивидуальных заданий* разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются 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.

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 учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье учащихся видится в таких, как приспособливающая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя 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.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся. Итак, мы рассмотрели группы здоровьесберегающих технологий, рассмотрим, как они внедряются.

3. Форма реализации технологий

Внедрение:

- **программы «Подвижные игры для здоровья» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности;**
- **системы уроков здоровья в рамках программы «Основы безопасности жизнедеятельности» социального направления внеурочной деятельности;**
- **комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых во время утренней зарядки, физкультминуток, игровых перемен и динамической паузы**

Задачи:

1. увеличить объём двигательной активности учащихся;
2. сформировать у учащихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности;
3. обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно – оздоровительной деятельности и ведению здорового образа жизни.

Для реализации поставленных задач в течение 2013-2014 учебного года на базе **МОУ «Пензятская средняя общеобразовательная школа»** в 1 классе и 2 классах (работающих по ФГОС) были проведены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия.

1. Внедрение программы «Подвижные игры для здоровья» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию, может перестроить многое в нашем характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них. Поэтому-то двигательная активность и является первоосновой ЗОЖ. Недаром сказано: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не может заменить движения!»

Первые годы человека являются фундаментом для его последующего развития в физической, социальной, эмоциональной и познавательной сферах. Чем младше школьник, тем сильнее у него выражена потребность в движении, и длительное статическое напряжение, связанное с учебным трудом, неизбежно ведет к утомлению в центральной нервной системе, и как факт, навык, сформированный в состоянии утомления, не будет отличаться точностью. Школьные уроки физкультуры восполняют

дефицит двигательной активности только на 11%. Поэтому в начальной школе назрела необходимость введения дополнительных занятий спортивно-оздоровительного направления в рамках внеурочной деятельности. Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре. Игры многофункциональны по своему характеру;

- способствуют самореализации, самовыражению личности;
- интересны детям;
- органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы;
- обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса;
- решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра);
- развивают творческие способности детей.

Ученикам очень нравится *самим придумывать новые игры*. Такие игры одновременно стимулируют попытки ребят самостоятельно использовать их в досуговой деятельности, формируют стойкую мотивацию к свободной двигательной активности, способность к самоорганизации в игре. Учителю следует помнить, что организм младших школьников еще не готов к длительному напряжению, силы детей быстро истощаются, но после игры довольно быстро восстанавливаются. В связи с этим для физиологического комфорта детей нужно выбрать наиболее удачное время и место проведения игр и игровых упражнений, регулировать их длительность.

Наибольшую ценность для здоровья представляют собой *игры*, проводимые *на свежем воздухе*. Особого внимания заслуживает вопрос о широком внедрении в быт школьников правильного использования зимних игр на воздухе. Важно дать всем школьникам элементарное представление о том, что зимой имеется очень много возможностей для интересных, увлекательных и полезных для здоровья игр на воздухе

Внедрение системы уроков здоровья в рамках программы «Основы безопасности жизнедеятельности» социального направления внеурочной деятельности.

Основные цели уроков:

- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся;
- сформировать устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных во внеурочной деятельности.

Общая характеристика уроков.

На уроках здоровья учащиеся знакомятся с такими понятиями, как «здоровье» и «здоровый образ жизни»; составляют режим дня, определяют необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья; узнают, как ухаживать за своим телом; определяют признаки болезней, их причины и связь с образом жизни; знакомятся со строением тела человека; узнают о вреде никотина и алкоголя.

Особо хотелось бы отметить тематические вечера и праздники, посвящённые здоровью. В школе регулярно проводится День Здоровья, Масленица (с народными играми на свежем воздухе), спортивные соревнования, посвящённые календарным праздникам 23 Февраля и 9 Мая. На таких мероприятиях учащиеся систематизируют полученные ранее знания и

умения, играют сами и проводят игры со зрителями. Такие внеклассные мероприятия несут большую воспитательную ценность.

Внедрение комплекса спортивно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых во время утренней зарядки, физкультминуток, игровых перемен и динамической паузы.

Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями мы разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения. Также создаётся благоприятный эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Игровые 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 между уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью мы проводим 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.

Динамическая пауза предполагает отдых детей между урочной и внеурочной деятельностью. В ходе динамической паузы мы также организуем подвижные игры (разной степени интенсивности) на свежем воздухе. Это способствует росту мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Режим динамической смены поз:

- Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. Ребенок сидит на уроке 40 минут.
- «Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.
- «Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у учащихся зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать на уроках атмосферу доверительного отношения, что позволяет говорить об организации обучения учащихся, которое в наибольшей степени служит оптимальному общему развитию каждого ребенка.
- Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

А там, где это возможно 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 загадки, рассказ, сказку, участвовать в устном счете, решить логическую задачку. Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- имеет высокие показатели физического развития здоровья;

- повышается иммунная система;
- улучшаются ростовые процессы;
- развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
- снижается степень низкой склоняемости головы.

Упражнения на зрительную координацию

- «Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного.
- В четырех верхних углах размещаются образно-сюжетные изображения.
- Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных.
- Все вместе картины составляют единый сюжет.
- Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.
- Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.
- Учащиеся с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.

Влияние таких упражнений:

- данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции,
- скорость ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни.
- у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация.
- учащиеся становятся зоркими, внимательными.
- очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, которая определяется врачом-офтальмологом на начало года по результатам обследования на предмет остроты зрения и рефракции на оба глаза.

Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)

- на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:
- наружный овал – красный, внутренний – зеленый,
- крест коричнево-золотистый,
- восьмерка - ярко-голубым цветом.

Методика работы с офтальмотренажером

- Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками.
- Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения.
- Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

- Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Кроме этого используются комплексы упражнений для глаз, для улучшения мозгового кровообращения, утомления рук, зрительная гимнастика во время работы на компьютере и т.д. (Приложение)

Длительная работа с компьютером требует также повышенной сосредоточенности, что приводит к повышенным нагрузкам на органы зрения человека. Развивается зрительное утомление, способствующее возникновению близорукости, головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

Чтобы избежать этого, нужно помнить, что чем выше разрешающая способность монитора, тем точнее и четче изображение на экране, и тем оно меньше утомляет зрительную систему. Не меньшее значение имеет правильная организация рабочего места и рациональный режим работы оператора. В специальных исследованиях были обоснованы временные нормы работы с ПК, которые вошли в правила СанПиН 2.2.2.542–96. Сформулированы основные требования чередования видов работ для разных категорий пользователей и разных их возрастов. Особенно важно соблюдение правил для детей

Выводы

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся;

опирается на принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации);

приводит к повышению мотивации учебной деятельности; предотвращению усталости и утомляемости; приросту учебных достижений;

достигается через учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся.

Основопологающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить *основные средства обучения*: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Благодаря данной технологии достигается:

1. Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.
2. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
3. Психологический комфорт в образовательном учреждении.
4. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;
5. Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.
6. Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

Основным показателем результативности использования здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности является снижение заболеваемости учащихся.

Проблемы здоровья школьника, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И школе как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.

Литература:

1. Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108
2. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.15-19
3. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
4. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.
5. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.
6. Воронцова Т. П., Здоровьесберегающие технологии в образовании - Материалы III региональной научно-практической конференции Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде
7. Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.20-26
8. Дзятковская Е. Н. Коррекция организации ментальных структур ребенка как принцип профилактики и реабилитации. – Автореф... д. б.н., 1998.
9. Дзятковская Е. Н., Колесникова Л. И., Долгих В. В. Информационное пространство и здоровье школьников. – Новосибирск: Наука, 2002. – 186 с

10. Крыжановский Г. Н. Детерминантные структуры в патологии нервной системы.- М.: Медицина,1980. – 156 с. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО, 2002. – 96 с.
11. Казначеев В. П. Выживание населения России. – Новосибирск, 2002. – 412 с.
12. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.- 2005.-№5.
13. Казин Э.М. «Здоровьесберегающие технологии в школе», М.: 1999.
14. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56-58.
15. Мацыгура А.В., Нагимова М.Х. *МОУ «Красковская средняя общеобразовательная школа № 55»*
16. Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.- 2011.-№3.-С.48-61
17. Письменных Е. А. МКОУ «Азовская средняя общеобразовательная школа № 2» Азовского района Омской области.-2011.-№2.-С.24-26
18. Половкова Т.Б., Здоровьесберегающие технологии в образовании-
<http://io.nios.ru/index.php?rel=26&point=15&art=565> 2.
19. Стефаненко Н.А. к.п.н., доцент, методист ЦРНО издательства «Просвещение»
20. Интернет- ресурсы. Режим доступа:<http://www.openclass.ru/node/47746>