Муниципальное образовательное учреждение

Скалинская основная школа

Доронина Ирина Алексеевна

учитель начальных классов

Ярославская область

2008г.

Содержание.

Введение………………………………………………………………………….. 3

Глава I. Сравнительный анализ здоровье сберегающих технологий ………….5

Глава II. Обобщение опыта здоровьесберегающей деятельности……………...8

Заключение ……………………………………………………………………….15

Список литературы

Приложение

**Введение.**

Сегодня здоровье граждан, решение вопросов здравоохранения становится важнейшей общенациональной проблемой России. Эти задачи являются краеугольным камнем чётко поставленных Президентом страны вопросов федерального масштаба – национальных проектов, реализация которых немыслима без участия самых широких кругов общественности. Как сегодня уже немыслимо осуществление этих планов без деятельности Всероссийского Форума « Здоровье нации – основа процветания России»

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространению хронических заболеваний у детей первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, растёт число функциональных отклонений. Известно, что растущий организм ребёнка в силу особенностей обмена веществ, наличия критических периодов роста и развития особо чувствителен к воздействию факторов нашей среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

История отечественного и за­рубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастаю­щего поколения возникла не сегодня, а с момента появления человека. Современное общество уже не устраивает  традиционная система образования, в которой критерием оценки эффективности служит только обученность и воспитанность учащихся. Становящаяся общественная по­требность заключается в новой организации образовательного процесса, оп­ределяющего здоровье как цель образования.

Определимся с тем, что будем вкладывать в понятие характеризующее ЗОЖ.

**Здоровье** – состояние полного физического, социального и духовного благополучия.

**Здоровый образ жизни-**  система жизненных установок, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека; правильное полноценное питание , закаливание, занятия физкультурой и спортом, посильный умственный и физический труд, полное отсутствие вредных привычек, устойчивость нервной системы к стрессовым ситуациям, доброе отношение к окружающим людям, бережное отношение к природе, животным.

**Культура здоровья**  - воспитание и привитие навыков здорового образа жизни.

Следует отметить, что администрация практически всех школ Ярославской области озабочена решением проблем, связанных с ухудшением здоровья учащихся. Конечно, причины ухудшения здоровья детей разные. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать « школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся должно стать приоритетной функцией каждого работника образовательного учреждения.

**Глава 1.** Сравнительный анализ здоровьесберегающих технологий.

Существует несколько взглядов на решение этой проблемы. Проведём сравнительный анализ некоторых здоровье сберегающих технологий. Рассмотрим технологии наиболее известных авторов: В.Ф.Базарного, Б.П. и Л.А.Никитиных, Г.П. и Е.В. Воронковых, А.П. Пазухина, Л.Е. Бычковой.

Составляющими методики В.Ф. Базарного « Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение», являются :

- психические процессы ( в том числе мышление) осуществляется не только корой головного мозга, но и всей моторной телесностью (мышечным тонусом);

- импульсно-нажимной каллиграфический почерк, сообразный природе биоритмов человека;

-валеологически обоснованное рабочее пространство процесса обучения основам наук;

- борьба перегрузками и переутомлением;

- психомоторное и сенсорное раскрепощение учащихся: ликвидация моторно-закрепощённой сидячей учебно-познавательной позы.

В отличии от В.Ф.Базарного Никитины Б.П. и Л.А в своей методике. « Раннее начало физического развития и закаливания» видят сохранение и укрепление здоровья в следующем:

- идея раннего физического развития : раннего плавания, ранней гимнастики, раннего ползания и хождения;

- грудное вскармливание ребёнка до появления первого зуба;

- близость( физическая) матери к ребёнку;

- увеличение кругозора, возможность практически неограниченного познания мира( « не запирать» малышей в коляски и пелёнки! ) , свобода познания мира, снятие «традиционных» запретов: « Не трогай», « Не лезь» и.т.п.;

- запуск всех рефлексов, которые заложены Матерью- Природой;

-лёгкая одежда, способствующая развитию системы осязания;

-обогащённая физкультурная среда- система устройств и приспособлений: 1) оборудование в квартире спорткомплекса В.С.Скрипалёва по книге « Стадион в квартире»; 2) свободное передвижение по квартире ребёнка-«ползунка»; 3) игры во «взрослые игрушки» - кастрюли, кружки, ложки, пластилин, карандаши и бумагу.

В основе методики Г.П. и Е.В. Воронковых « Единство физического и умственного развития» лежит высказывание Б.Шоу « Здоровое тело есть продукт здорового рассудка».

В то же время педагог- новатор А.Ф.Пазухин предлагает в качестве здоровье сберегающей технологии « Приоритет физической культуры как школьного предмета и сферы жизнедеятельности», обособив такие направления как:

- приоритет ценности здоровья и здорового образа жизни;

- школе – чистый воздух;

-школа без курения, алкоголя, наркотиков;

- к здоровью- через движение.

Вместе с тем педагог-новатор Л.Е Бычкова поддерживает идею А.Ф.Пазухина и в своей работе «Физкультура как самопознание» тоже отдаёт предпочтение физкультуре:

- необходимо, чтобы ребёнок знал, что происходит с человеческим организмом, с его эмоциями во время работы над собой;

- ребёнок должен не просто выполнять упражнения, а понимать, что происходит с его организмом;

- физкультура – это не просто физическая нагрузка, а серьёзная теоретическая работа.

Все эти методики, безусловно, обеспечивают профилактику и сохранение детского здоровья, но каждая из них может дать ожидаемый результат только при 100% её выполнении, поэтому школа определяет выбор одной или нескольких методик на основе своих особенностей: кадровое обеспечение, материально-техническая база, специфика детских заболеваний и мн.др.

Результатом реализации функции сохранения и укрепления здоровья образовательным учреждением является создание здоровьесберегающей среды. Цель здоровьесбережения в нашей школе - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

**Глава II.** Обобщение опыта здоровьесберегающей деятельности.

2.1. Практическое использование методики В.Ф. Базарного

Администрацией нашей школы были внедрены научно-обоснованные критерии диагностики состояний организма учащихся с целью выработки комплекса профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. На основе результатов диагностик, по школе наиболее часто встречающимися оказались заболевания органов зрения и опорно-двигательного аппарата. Наиболее эффективную профилактику данных заболеваний обеспечивает система Владимира Филипповича Базарного « Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение».

В связи с этим в практику работы нашего класса, по согласованию с родителями (анкетный опрос), решением педсовета, по приказу директора с 2007-2008 учебного года были внедрены его методики: «Зрительные горизонты» – профилактика близорукости и «Ликвидация моторно-закрепощённой сидячей учебно-познавательной позы (работа за конторкой)»- профилактика сколиоза.

В рамках систематизации работы по данному направлению определилась тема моей методической работы «Сохранение здоровья школьников через здоровьесберегающую организацию педагогического процесса».

В 2006-2007 учебном году, приняв 1 класс, я вместе со школьной медсестрой изучила и проанализировала медицинские карты первоклассников. Результат был следующим:

50% здоровых детей – это контингент, который необходимо сохранить,

Основная масса детей имеет проблемы со зрением – 37,5% и заболевания опорно-двигательного аппарата – 25% - это контингент, который необходимо оздоравливать.



До окончания школы ещё далеко, но мои ученики мечтают о том, кем они станут во взрослой жизни. Каждый ребёнок видит себя удачливым и счастливым, здоровым и сильным и мечтает жить долго-долго. А что нужно для осуществления таких мечтаний?

Прежде всего, в нашем классе были созданы условия комфортной учебной среды, он укомплектован ростомерной мебелью (парты-конторки), на пол положены плетёные коврики из естественных тканей, нарисованы картинки зрительно-сигнальных сюжетов, изготовлен стенд с изображением тренажей

( овал, восьмёрка, змейка разного цвета), два раза в месяц меняется расположение парт.

По сравнению с традиционной системой обучения изменились организация и формы работы: учащиеся полностью раскрепощены в движениях, так как поочередно (через 10 минут), дети меняют положение «сидя-стоя» благодаря партам-конторкам.

Все упражнения, которые мы использовали раньше во время физкультминуток

- силовые (наклоны, приседания и т.д); на координацию движения; упражнения только для рук и пальцев; упражнения только для глаз) оказались недостаточно эффективными для снятия усталости и напряжения.

С помощью картинок зрительно-сигнальных сюжетов проводятся такие упражнения, которые обеспечивают движение глазами, головой, туловищем. Отличительная особенность этих упражнений в том, что они все базируются на зрительно-поисковых стимулах; я предлагаю найти глазами по моей команде картинку, букву или цифру, расположенную на стенах в классе на разной высоте, в процессе такого поиска дети и совершают движения глазами, головой, туловищем. Продолжительность упражнений 1,5-2 минуты.

Для выполнения тренажей с помощью зрительно- двигательных траекторий используется стенд, который размещён на задней стене класса выше уровня глаз. По моей просьбе дети начинают пробегать глазами по заданному направлению, обязательно стоя, повернувшись лицом к стенду.

В классе в работе доска, стены, потолок, пол, пособия, размещенные на разном уровне. Словесный метод сменился на частично-поисковый и демонстрационный. Дети весь урок в движении. Такая организация учебно-воспитательного процесса позволила сделать уроки более интересными, разнообразными, нестандартными.

Работы только по здоровьесберегающим образовательным технологиям для сохранения и укрепления здоровья детей недостаточно. Для этого необходим целый комплекс условий, организуемых администрацией школы, педагогическим коллективом, учащимися и их родителями. К таким условиям следует отнести формирование потребности у учащихся к здоровому образу жизни.

Мои первоклассники в 2015 году (анкетирование) ставили здоровье в рейтинге приоритетов на 5, 6 место, отдавая предпочтение получению знаний, умению общаться, воспитанности и др. Поэтому вся моя воспитательная работа была построена с учётом формирования у детей потребности в здоровье. Это и организация родительских собраний с соответствующей тематикой: «Режим дня первоклассника», « Здоровый – значит успешный» и т.д; и проведение классных часов с рассмотрением вопросов здоровья:

1. Как защитить себя от болезней?

2 . Правильно ли мы едим?

3. Что мы знаем о глазах?

4. Наша осанка.

5. Как мы движемся?

А так же мне пришлось пересмотреть построение учебного процесса на уроках.

Я работала над созданием благоприятного психологического климата в учебном процессе, проводила нестандартные уроки, организовывала множество игровых моментов, приме­няла личностно-значимые способы учебной работы, индивидуальные зада­ния разных типов и уровней, обеспечивала индивидуальный темп работы и выбор видов учебной деятельности.

Эти применяемые мною  методы раскрепощают ре­бенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотива­ции, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в соб­ственных возможностях.

2.2. Анализ результатов работы по здоровьесбережению.

Для отслеживания результативности целенаправленной работы по здоровьесбережению в моём классе проводился мониторинг по следующим направлениям:

1. Состояние здоровья учащихся.
2. Физкультурная группа.
3. Уровень школьной тревожности.
4. Индекс здоровья класса.
5. Уровень здоровьесберегающей деятельности.

Состояние здоровья учащихся (таблицы в сравнении)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 2006-2007 учебный год | 2007-2008 учебный год |
| Здоровые дети | 50% | 50% |
| Заболевание органов зрения | 37,50% | 37,50% |
| Заболевание опорно-двигательный аппарат | 25% | 12,50% |
| Другие заболевания | 12,50% | 12,50% |
| Основная физ. группа | 75% | 87,5% |
| Подготовительная физ. гр. | 25% | 12,5 |

В 2006г. ученице моего класса был поставлен диагноз – нарушение осанки, а в 2008г. этот диагноз был снят; сохранился контингент здоровых детей.



В 2006-2007 учебном году 75% учащихся класса занимались в основной физкультурной группе и 25% в подготовительной, а в 2008г. 2.5% учащихся из подготовительной группы были переведены в основную физкультурную группу.

Физкультурная группа учащихся: 

В классном коллективе сложился благоприятный психологический климат: большинство детей идут в школу с желанием, проявляется интерес к учёбе, внеклассным и общешкольным мероприятиям, наблюдается снижение школьной тревожности:



В третьем классе была вновь запущен вопросник, но дети в рейтинге приоритетов здоровье ставили уже на первое и второе место.

Всё это является результатом работы по здоровьесберегающей методике.

И считаю, что применять любую здоровьесберегающую технологию или методику нужно начинать с начальной школы, так как организм ребёнка находится в стадии развития, и поэтому сохранить здоровье ребёнка, а так же предупредить некоторые заболевания мы можем.

Проанализировав заболеваемость учащихся совместно с медицинским работником школы за последние 3 года, наблюдается снижение заболеваемости и улучшение индекса здоровья:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество случаев заболевания | 1 класс(2006-2007г.) | 2 класс(2007-2008г.) | 3 класс(2008-2009г.) |
| Не болели | 1уч. (12,5%) | 3 уч.(37,5%) | 5 уч.(62,5%) |
| 1 случай заболевания | 2 уч.(25%) | 3 уч.(37,5%) | 2 уч.(25%) |
| 2 случая заболевания | 2 уч.(25%) | 2 уч. (25%) | 1уч.(12,5%) |
| З случая заболевания | 3 уч.(37,5%) | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |
| Индекс здоровья | 87,5 | 62,5 | 37,5 |

Индекс здоровья – показатель заболеваемости детей. Чем меньше индекс, тем выше уровень здоровых детей.

**Заключение.**

Использование здоровьесберегающей методики В.Ф. Базарного в учебно-воспитательном процессе даёт положительные результаты в сохранении здоровья детей. Данную методику можно и нужно применять на всех уроках. Дети   в моём классе    стали более организованными, внимательными, собранными,  они  меньше устают  на  уроках, предпочитают работать  стоя за конторками, реже нуждаются в «сидячем» режиме работы (что говорит о повышении выносливости организма),   несколько  увеличился  объем выполняемых на уроках заданий.

**Список литературы**

1. Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей./ Составители: С.В.Астафьева, А.В.Басов. – Ярославль, 2004.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/Под ред М. М. Безруких, В.Д.Сонькина. – Москва, 2004.
3. Бландинская О. М. Особенности отношения школьников к здоровью. // «Здоровье наших детей» 2002. №2.
4. Маюров А. Н. , Маюров Я. А. Живём в радости. – Ярославль, 2007.
5. Паничева О. И. Здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение зрения младшего школьника, в деятельности учителя начальных классов. // Наши дети. 2007. .№2.
6. Рыбакова Г. Д. Из опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. // «Наши дети» 2007. №2.
7. Тихомирова Л. Ф. здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе гимназии. // Наши дети. 2006. № 1-2.
8. Маюров А. Н. , Маюров Я. А. Расти здоровым. – Ярославль, 2007.

Приложение 1.

План работы учителя начальных классов Дорониной И.А. в рамках реализации школьной программы « Здоровье школьника в наших руках» в 3 классе на 2008-2009 уч.г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление деятельности | Мероприятия | Участники | Сроки | Отметка о выполнении |
| Учебная деятельность | Работа по методике В.Ф.Базарного. Проведение физкультминуток по 4 на каждом уроке. Пятидневная учебная неделя. Тренажёр для глаз( над доской, бегущие огоньки, дидактический материал). Образовательный процесс проходит за конторками( парты в соответствии с ростом детей).  Проветривание классной комнаты на переменах. | Учащиеся 3 класса.  Кл.руководитель. | В течение года на всех уроках |  |
| Внеклассная работа. | Отслеживание пропусков по болезни учащихся и вида заболевания.  Горячее питание всех учащихся, обеспечение питанием учащихся на бесплатной основе.  Сезонные экскурсии в природу:  « В гости к осени».  « Здравствуй гостья –Зима»!  « Весне навстречу».  « Ах ,лето!».  Проводы Масленицы. ( игры и соревнования на свежем воздухе). | Кл.руководитель.  Учащиеся 3 класса.  Учащиеся 3 класса.  Кл.рук. и учащиеся 3 класса. | В течение года.  В течение года.  Октябрь  Декабрь  Апрель  Летний оздоровительный лагерь  февраль |  |
| Работа с родителями | Родительские собрания на тему: « Как защитить себя от болезней», « Осанка». | Родители учащихся 3 класса, кл.рук. | Ноябрь  декабрь |  |
| Работа со школьным психологом |  |  |  |  |
| Работа с учителем физкультуры | Предоставление медицинских справок- освобождений или ограничений от занятий физической культурой. | Кл.руководитель | В течение учебного года. |  |
| Работа с ФАП | Уточнение списков учащихся по группам здоровья и учащихся, имеющих хронические заболевания. Беседы на кл. часах « О правильном питании». « Что такое ЗОЖ». | Фельдшер ФАП и кл.рук.  Фельдшер ФАП. | Сентябрь  Ноябрь  Декабрь |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

18.09.08г. Кл. руководитель \_\_\_\_\_\_\_ (Доронина)