

Здоровьесберегающие технологии и пути их реализации в начальной школе

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния;
- творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей;
- обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

Таким образом внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью нашего образовательного учреждения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу «Не навреди!».

Проект «Королевская осанка»

По данным профилактического осмотра 40% учащихся МБОУ СОШ №6 имеют нарушения осанки и ещё 20% сколиоз. Что же приводит к таким ужасающим данным?

Понаблюдайте, сколько времени современный ребенок проводит без движения!

И чем старше становится ребенок, тем меньше он двигается. Это, к сожалению, тенденция: гиподинамия становится нормой жизни. А как ребенок сидит за уроками, за компьютером! Круглая спина, опущенные плечи, поникшая голова, нога на ногу или и вовсе поджав одну ногу под себя.

Причина этому:

- ослабленный контроль со стороны родителей;
- рост школьной нагрузки;
- массовое увлечение компьютерными играми;
- малая физическая активность (не делаем утреннюю зарядку, подвижные игры).

И как результат – только 8-10% учащихся можно считать действительно здоровыми.

Для решения данной проблемы был разработан проект «Королевская осанка» для учащихся начальных классов.

Цель проекта:

Формирование нормальной или максимально приближенной к норме осанки у учащихся 1-4 классов школы.

Реализацию проекта осуществляли через систему спланированных мероприятий поэтапно.

На первом этапе *формировали* знания о правильной осанке. Замет определяли степень вовлеченности учащихся в проблему, создавали группы для дальнейшей работы.

Были проведены классный час «Я – школьник» на котором учащимся были даны памятки и родительское собрание. Взрослые тоже получили памятку и прошли анкетирование.

На втором этапе организовали совместную деятельность участников по реализации проекта. Учащиеся прошли профилактический осмотр «Быть здоровым – это модно» под руководством фельдшера школы. Родители вместе с педагогами изготовили шляпки.

Маленький помощник – «шляпка» (мешочек с морской солью)

Тканевый мешочек, плотно набитый морской солью, станет индикатором нарушения осанки в положении сидя. При ослаблении мышц и потере равновесия он попросту падает с головы. Сшитый из прорезиненной материи, которой застилают больничные кровати, такая ткань не пропускает соль. В то же время она не холодная, как резина, и не скользит по голове.

Провели конкурс «Стильная шляпка».

На практическом этапе начали работу по выработке нормальной или максимально приближенной к ней осанки. 10-ти минутные упражнения со «шляпками» (мешочки с солью) на уроках русского языка и литературного чтения с учащимися.

Педагогами были разработаны рекомендации для решения проблем в условиях семейного воспитания.