

11.04.2022г.

## **Оценка предметных образовательных результатов как условие качества методической системы школы и реализации условий для обеспечения здоровьесберегающей школьной среды**

**Беляева Л.С.**

Проблемы современной системы образования требуют нового трактования понятия “образование”. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное - здоровой личности. Смысл образования, в первую очередь, заключается в том, чтоб ввести ребенка в мир знаний и развития, не исключая совершенствование здоровья, как основополагающего и приоритетного направления в модернизации образовательного процесса в целом.

Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими пластами в системе формирования целостной личности. Одним из условий здоровья личности является успешность в ее деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев, активные позиции, хорошая успеваемость - это факторы благополучного самочувствия детей. В свою очередь возможность развивать свои индивидуальные способности и раскрывать свой творческий потенциал - главное условие в обеспечении благоприятных условий.

"Здоровьесберегающие технологии" интегрирует все направления работы ОУ по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырасти здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Комментируя это определение, необходимо напомнить, что задача школы не "дотянуть" ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

- 1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
- 2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;

- 3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций);
- 4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

### **Здоровьесберегающий режим в образовательном процессе**

В соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Одной из главных задач школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы.

По данным Министерства образования России, среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды. Это большая наполняемость классов, уровень освещенности в школах значительно занижен, перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями, неблагоприятное психологическое климата школьных коллективов, неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки.

Причинами также являются завышенный объем учебных программ, учебников, их качество и полиграфическое оформление, а также неблагоприятное в семье.

Год от года совершенствуются и модернизируются различные методики, приемы и стратегии образовательной системы. Вместе с этим увеличивается и умственная нагрузка, так как объем учебного материала и литературы возрастает.

Это является следствием огромного количества разных вариаций учебных планов, вводимых в действие без проверки на их соответствие возрастным особенностям и возможностям учащихся. Неудержимо растет число учебных предметов, предлагаемых

для изучения, в итоге возрастает число одночасовых предметов. В связи с этим увеличивается время на приготовление домашних заданий, снижается время двигательной активности, сна - что является результатом ухудшения здоровья.

Ни для кого не секрет, что различные экспериментальные программы интенсификация педагогических процессов, чрезмерный напор на профориентационную деятельность негативно отражается не только на физическом, но и на умственном состоянии и развитии детей.

В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий в современной школе. Практики предлагают 2 возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом.
2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

Учитель должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Возникшая за последние годы нестабильность в социально-экономической обстановке отрицательно повлияла на показатель здоровья детей, снизились возможности семьи по жизнеобеспечению ребенка.

Принцип здоровьесберегающего подхода при формировании процесса обучения и воспитания должен быть положен в основу концепции каждой школы. Его целью является создание единого пространства для формирования личности гармонично развитой физически и психически.

#### **Задачи:**

- Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, учащихся и их родителей.
- Обучение основам здорового образа жизни.
- Мониторинг здоровья.
- Организация и проведение пропаганды ЗОЖ.
- Профориентация подростков.
- Создание школьной среды, стимулирующей стремления детей к ЗОЖ.

#### **Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:**

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,

сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП;

рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения
2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций) Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями

Негативные тенденции:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%)
- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50- 60% школьников
- резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей
- увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов)

К недостаткам образования, в частности, относятся:

- недостаточная освещенность классов;
- плохой воздух школьных помещений;
- неправильная форма и величина школьных столов;
- перегрузка учебными занятиями.

Само понятие “здоровье” понимается в трех аспектах: социальное, физическое и психологическое. Стратегиями для достижения существенных результатов являются здоровьесберегающая учебная деятельность и функционирование различных спортивных секций.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников является одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей, но технология данного процесса остается недостаточно разработанной.

Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

**Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.**

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во

многим риторический вопрос и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори и т.д. или по "технологии здоровьесбережения".

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели. Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

### **Программа здравоохранения в школе включает 7 основных модулей:**

- 1) образование детей в сфере здоровья
- 2) программы и практические руководства по физической активности
- 3) школьное питание
- 4) медицинские услуги в школе
- 5) психологическое и социальное консультирование
- 6) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения
- 7) активное участие семьи и общества

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП;

рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения
2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций) Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями

### **Здоровьесберегающий подход к организации обучения**

Под понятием "здоровьесберегающая среда" будет пониматься окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию.

Благополучие складывается из всех аспектов жизни человека: необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов.

Ни одним из них нельзя пренебрегать. Здоровье человека—это жизненная энергия, возможность творчески, умственно и физически трудиться, отдыхать, радостно жить, быть уверенным в себе и своем будущем.

### ***Общее направление учебного процесса.***

Проблемы здоровья населения России являются причиной для беспокойства государственных организаций, общества, самих граждан. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё 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. Если раньше мы говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Здоровье человека - актуальная тема для разговора во все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Взрослые ошибочно считают: для детей самое важное - это хорошо учиться. Средства массовой информации активно поднимают вопрос, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает психическому и физическому здоровью.

Особенность школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определенного результата. Неоправданные ожидания приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам, как ребят, так и педагогов, и родителей.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в школу - это та стартовая позиция, которая определяет успешность не только первого года обучения, но и всех последующих лет. Низкий уровень здоровья поступающих в школу не только

отрицательно влияет на процесс их адаптации к школьным нагрузкам, но и становится причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

Здоровьесберегающее обучение ориентировано на обеспечение психоэмоционального, физического и социального здоровья учащихся. Оно включает ряд параметров:

- 1) учёт особенностей класса (изучение и понимание человека);
- 2) создание благоприятного психологического фона на уроке;
- 3) использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- 4) создание условий для самовыражения учащихся;
- 5) обращение к разнообразным видам деятельности;
- 6) предупреждение гиподинамии [2].

### ***Психологическая комфортность урока.***

Для того, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье не надо ничего придумывать что-то особенное. Необходима рациональная организация урока с использованием здоровьесберегающих технологий. При рациональной организации урока должны учитываться творческий характер образовательного процесса; психоэмоциональный комфорт каждого ученика; применение нестандартных форм урока; оздоровительные минутки (гимнастика для глаз, массаж ушей, пальцев рук и др.); физкультминутки, музыкальные паузы; игровые моменты урока и занимательность; соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным возможностям детей; смена умственной и физической деятельности; чередование занятий с низкой и высокой двигательной активностью; проветривание кабинета перед началом занятий, гигиенические навыки; дыхательные упражнения; релаксация.

На своих уроках ежедневно я провожу физкультминутки, музыкальные паузы, минутки отдыха, которые приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. После физкультминуток дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Полезное воздействие на функции организма оказывает изменение позы во время урока. Хороший эффект дают занятия в режиме динамических поз: учащиеся сидят, выполняя письменную работу, выполнили - встают, кладут тетрадь и ждут остальных.

Уроки русского языка, а особенно письма немыслимы без пальчиковой гимнастики. Руки первоклассников быстро устают, ведь письмо для них очень сложный процесс. Упражнения для этой гимнастики разнообразны, например, массаж пальцев. Минутки отдыха необходимы учащимся после продолжительного чтения или письма. А как интересно проходит проверка домашнего задания, когда используется элемент соревнования.

Психологической наукой доказано, что процесс познания другого человека тесным образом взаимосвязан с процессом познания себя. Используя на уроках упражнения на рефлекссию, учитель создает условия для познания и осознания учеником самого себя.

Рефлексия как заключительная часть урока обращает ученика мысленно ко всему ходу урока, к своим ощущениям, переживаниям, способствует осмыслению роста ученика. Таким образом, в ходе урока создаются условия психологического комфорта с учетом индивидуальности каждого ученика [5].

Забота о здоровье детей подводит учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки-игры, уроки- экскурсии, уроки –путешествия, проектная деятельность и т.п. Сегодня ситуацию в школе следует рассматривать через два приоритетных принципа: “ “Не навреди!“ и “Ребенок, ты – ценность” Такая позиция определяет новые подходы и к организации учебного процесса, и к созданию воспитательной среды, и к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья. Одним из путей сохранения здоровья ребенка является применение деятельностного подхода к обучению.

Провожу также активные перемены, которые помогают сплотить коллектив. Необходимо правильно организовать перемены подвижные игры малой и средней подвижности; музыкальные перемены; динамические паузы (как правило проводятся после 3-го урока на школьном дворе в хорошую погоду или в хорошо проветриваемом помещении); проветривание и влажная уборка класса.

Большое значение имеет организация двигательной активности во внеурочное время.

Правильно организованное здоровьесберегающее обучение помогает предотвратить усталость, утомляемость, повышает мотивацию школьника к учебной деятельности и помогает приросту учебных достижений.

**Требования к условиям реализации здоровьесберегающего обучения представлены следующим образом:**

- гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- образовательной среды, комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования, освещению, воздушно-тепловому режиму и т.д.);
- соблюдение правил организации учебно-воспитательного процесса;
- пожарной и электробезопасности; требований охраны труда.

В современных условиях модернизации образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей, а потому учителю начальных классов особое внимание следует обращать на формирование у школьников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать школьникам полезные привычки и навыки. В процессе обучения в начальной школе в соответствии со здоровьесберегающими технологиями главной целью становится сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни. Но реализация действий по сбережению здоровья детей в ходе учебного процесса не происходят автоматически, напротив, требуется целенаправленная организация учебного процесса на основе задач:

составить представление о потребностях в гигиене и определить способности каждого ребенка в привитии гигиенических навыков; сформировать у детей и их родителей понимание необходимости заботы о здоровье; воспитать у младших школьников сознательное отношение здоровому образу жизни; формировать понимание значения занятий спортом, уделять внимание развитию двигательной активности детей.

На своих уроках ежедневно я провожу физкультминутки, музыкальные паузы, минутки отдыха, которые приводят к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. После физкультминуток дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Полезное воздействие на функции организма оказывает изменение позы во время урока. Хороший эффект дают занятия в режиме динамических поз: учащиеся сидят, выполняя письменную работу, выполнили - встают, кладут тетрадь и ждут остальных.

Уроки русского языка, а особенно письма немыслимы без пальчиковой гимнастики. Руки первоклассников быстро устают, ведь письмо для них очень сложный процесс. Упражнения для этой гимнастики разнообразны, например, массаж пальцев. Минутки отдыха необходимы учащимся после продолжительного чтения или письма. А как интересно проходит проверка домашнего задания, когда используется элемент соревнования.

Психологической наукой доказано, что процесс познания другого человека тесным образом взаимосвязан с процессом познания себя. Используя на уроках упражнения на рефлексивность, учитель создает условия для познания и осознания учеником самого себя. Рефлексия как заключительная часть урока обращает ученика мысленно ко всему ходу урока, к своим ощущениям, переживаниям, способствует осмыслению роста ученика. Таким образом, в ходе урока создаются условия психологического комфорта с учетом индивидуальности каждого ученика.

Забота о здоровье детей подводит учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки-игры, уроки-экскурсии, уроки –путешествия, проектная деятельность и т.п. Сегодня ситуацию в школе следует рассматривать через два приоритетных принципа: “ “Не навреди!“ и “Ребенок, ты – ценность” Такая позиция определяет новые подходы и к организации учебного процесса, и к созданию воспитательной среды, и к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья. Одним из путей сохранения здоровья ребенка является применение деятельностного подхода к обучению.

Провожу также активные перемены, которые помогают сплотить коллектив. Необходимо правильно организовать перемены подвижные игры малой и средней подвижности; музыкальные перемены; динамические паузы (как правило проводятся после 3-го урока на школьном дворе в хорошую погоду или в хорошо проветриваемом помещении); проветривание и влажная уборка класса.

Большое значение имеет организация двигательной активности во внеурочное время.

Правильно организованное здоровьесберегающее обучение помогает предотвратить усталость, утомляемость, повышает мотивацию младшего школьника к учебной деятельности и помогает приросту учебных достижений.

### ***Уроки здоровья.***

Достаточно важное место в организации здоровьесберегающего обучения занимает внеклассная работа с детьми и привлечение к ней родителей. Учеником, его родителями и учителем должна осознаваться ценность здоровья каждого ребенка, необходимость сохранения и укрепления. Родители вместе с учителем выявили некоторые проблемы нездоровья детей. Была отремонтирована ученическая мебель, для улучшения освещенности установили жалюзи, приобрели для отдыха детей настольные и напольные игры, повесили магнитную доску и экран для проектора. Родители помогают в озеленении класса. Родители моего класса – хорошие помощники. В классе есть уголок охраны здоровья, где представлен материал здоровому образу жизни. В классе проводятся мероприятия по здоровьесбережению:

цикл классных часов по профилактике вредных привычек;

Цикл классных часов по здоровому образу жизни “В здоровом теле – здоровый дух”: “Уроки Мойдодыра”, “Откуда берутся грязнули?”, “Ослепительная улыбка на всю жизнь”, “Я расту, я развиваюсь” и т.д.;

- цикл классных часов по правилам безопасности жизнедеятельности;
- цикл классных часов по ПДД: “Школа пешехода”;

массовые оздоровительные мероприятия и праздники.

### **Практическая часть.**

#### ***Профилактика и коррекция нарушения зрения.***

Проводится гимнастика для глаз, в классе есть различные траектории на стенах и на таблицах, по этим траекториям движется глаз ребёнка во время выполнения физкультурных минуток.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз. [Приложение 1.](#)

#### **Приложение 2.**

Рекомендованы людям, много работающим за компьютером.

С их помощью укрепляются глазные мышцы, великолепно снимается усталость глаз.

Стереокартинки (стереограммы) — это нестандартный способ развлечься и отдохнуть от повседневных дел. Стереокартинки на первый взгляд представляют собой просто неразборчивые узоры, но если посмотреть на картинку правильно, то вы сможете увидеть то, что на самом деле изображено на ней.

Рассмотреть настоящую стереокартинку за размытыми узорами — это как заглянуть за кулисы или узнать маленькую тайну.

#### **Методика 1:**

Не напрягайте глаза, смотрите словно в никуда словно о чём то задумались, глаза постепенно расслабятся. Не концентрируйте внимание конкретно на каком-то участке узора, стереограмма поначалу будет выглядеть не резкой, спустя небольшое время от нескольких секунд до пару минут должно появиться объёмное изображение. Помните,

при просмотре стереограммы не напрягайте зрение, иначе у вас может ничего не получиться.

## **Методика 2:**

Сядьте по удобнее так что бы между глазами и стереограммой было расстояние примерно 30-40 см. Разместите в промежутке, например карандаш, и смотрите на самый верхний край его. Удерживая взгляд на кончике карандаша медленно изменяйте расстояние от себя до стереограммы. После нескольких попыток вы увидите скрытую объёмную картинку.

### ***Организация режима учебного процесса.***

В режиме учитывается динамика работоспособности в течение дня и недели. Поэтому при составлении расписания учитывается работоспособность детей в каждый из дней недели, каждый из уроков и трудность предметов.

### ***Комплекс общеоздоровительных мероприятий:***

- физкультурные минутки, включающие комплексы утренней гимнастики и общеразвивающие упражнения на уроках, активные перемены, индивидуальные и групповые оздоровительные упражнения, соблюдение режима проветривания.
- учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ). [Приложение 3.](#)

### ***Использование ароматерапии.***

Чтобы предупредить простудные заболевания в классе используются бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Зелёные комнатные растения тоже оказывают определённое воздействие на подрастающий организм. Герань – помогает неуверенному в себе, хлорофитум – очищает воздух, кактус – нейтрализует радиоактивность, а букетик из сухих листьев шалфея, по мнению учёных, помогает “отпугнуть” любой стресс.

### ***Внеклассная деятельность младших школьников.***

В учебной и внеклассной деятельности младших школьников проводятся познавательные и конкурсно-игровые программы, викторины, классные часы, спортивные праздники, формирующие навыки здорового образа жизни.

### ***Правильное питание.***

Понятие “правильное питание” успешно формируется в процессе реализации программы “Разговор о правильном питании”. Программа позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.

Для учащихся начальной школы организовано горячее питание. Питаются организованно за счет родительских средств 10 учащихся.

Обеспечено бесплатным питанием (за счет средств муниципального бюджета) 22 учащихся.

### ***Воздушно-тепловой режим.***

Учебные помещения проветриваются до начала занятий и после (сквозное проветривание).

Длительность проветривания зависит от наружной температуры.

При температуре от – 5°C и ниже на малых переменах длительность составляет 1-3 минуты, на больших переменах 5-10 минут.

### ***Беседы с медицинским работником.***

#### ***Здоровье языком ребёнка.***

- “Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека – самое дорогое”.
- “Это жизнь, добро, счастье”.
- “Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют”.
- “Здоровье – это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях”.
- “Быть здоровым, спортивным становится престижным”.

### **Заключение.**

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Ряд философов (Дж. Локк, А. Смит, М.В. Ломоносов, и другие), психологов (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев и другие), ученых-медиков (Н.М. Амосов, В.П. Казначеев, И.И. Брехман, и другие), педагогов (В.К. Зайцев, С.В. Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Адам Смит говорил о том, что жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. То есть каждый человек должен заботиться о собственном здоровье.

Великий русский ученый Ломоносов большое значение придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он показал роль наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей.

Сергей Петрович Боткин видел здоровье человека, прежде всего, как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжение рода и гарантию здоровья потомства.

Владимир Михайлович Бехтерев русский невролог, психиатр и психолог, основатель научной школы. Фундаментальные труды по анатомии, физиологии и патологии нервной системы. Много сил отдал борьбе за оздоровления общества.

Сохранение здоровья учащихся остается одной из главных задач нашего образовательного учреждения. Ситуация усугубляется тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

### **Список литературы.**

1. “Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе” Н.А.Будаева – журнал “Начальная школа плюс до и после” №3/11, с.32-36
2. “Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиции учителя” Е.В.Погребняк - журнал “Начальная школа плюс до и после” №3/10, с.26-28
3. Мархоцкий, Я.Л. Валеология [Текст]: учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Мн.: Высшая школа, 2016. – 286 с..
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12. 2015 №81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях”.
5. “Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей технологии” Л.В.Середина – журнал “Начальная школа” №11/201, с. 61-63.
6. ФГОС: начальное общее образование / <http://standart.edu.ru/>