**Представление педагогического опыта**

учителя начальных классов

МБОУ «Ромодановская средняя общеобразовательная школа №1» Ромодановского муниципального района Республики Мордовия

**Чмарак Ольги Петровны**

**Сведения об авторе:**

**Чмарак Ольга Петровна:** учитель начальных классов

**Образование** : высшее педагогическое:

1.средне-специальное, Ичалковское педагогическое училище-колледж им. С.М. Кирова. ***Специальность*** «Преподавание в начальных классах со специализацией «Учитель обслуживающего труда основной школы»;

2. высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева. ***Специальность*** "Филология. Русский язык и литература"

**Место работы**: МБОУ «Ромодановская СОШ №1»

**Педагогический стаж**: 26 лет

**Стаж работы в занимаемой должности: 4** лет

**Стаж работы в данной образовательной организации:** 4 год

**Тема педагогического опыта:** «Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности обучающихся  начальной школы»

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***

**1. Актуальность.**

Федеральные государственные образовательные стандарты основной образовательной программы начального школьного образования определяют как одну из важнейших задач охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в школьных учреждениях. Таким образом, актуальность обусловлена тем, что современный человек, общество и государство нуждаются в здоровьесберегающем образовании. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся   очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Одной из приоритетных задач реформирования образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности школы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Школа имеет уникальную возможность решения задач сохранения здоровья детей, так как через неё проходит все население страны. В законе РФ «Об образовании» обозначена ответственность образовательных учреждений за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем как одна из главных задач школы.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

**Цель здоровьесберегающих технологий обучения** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**2. Основная идея.**

   В современных условиях модернизации российского образования деятельность учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, культура здоровья, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений.

Среди факторов, влияющих на здоровье ребенка, можно выделить общие и внутришкольные. При этом оценивать здоровье ребенка необходимо в рамках той среды, которая является для него основной.

        Негативно влияют на здоровье ребенка как уровень социально – экономического развития региона и общества в целом, так и материальный уровень семьи, семейные установки и модели поведения, наследственность, экологическое состояние окружающей среды.

В школе отрицательными факторами являются:

-стресс ограниченного времени

-стресс оценок.

Эти факторы приводят к нарушениям физического и психического здоровья обучающихся: невротизация личности школьников, деформации характера, снижение адаптационных возможностей, повышение риска хронических и инфекционных заболеваний, формирование беспечного отношения к своему здоровью, снижение иммунитета, снижение мотивации к обучению.

В то же время существуют и положительные факторы, одним из которых являются  технологии обучения, содействующие сохранению здоровья.

По многим другим признакам здоровьесбережение занимает одно поле с педагогикой сотрудничества, личностно ориентированной педагогикой и другими аналогичными образовательными системами.

**3.Теоретическая база опыта**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько.  В пособии   известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. Также в основе предложенного опыта использую работу Н.К.Смирнова,  основное содержание понятия «здоровьесберегающая образовательная технология».

Теоретической базой опыта  явились работы М.В.Антроповой, М.Т.Матюшонок, М.М.Безруких, Г.Н.Сердюковской, требующие не столько медицинского, сколько педагогического осмысления. Большое значение в решении проблем формирования здоровой личности имеет работа А.А.Дубровского «Лечебная педагогика». Сравнительно недавно ученые Н.М.Амосов, Н.К.Смирнов, В.И. Ковалько, Ш. А. Амонашвили, в своих монографиях, учебных пособиях обратились к теме здоровья учащихся и формирования здорового образа жизни.

 Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

 В основе организации жизнедеятельности школы, работающей в рамках здоровьесберегающих технологий, заложены следующие принципы:

 - принцип демократичности и гуманности реализуется через игровые технологии, приоритетом индивидуального подхода, гуманистической направленностью содержания (Ш.А.Амонашвили).

 - принцип эффективного межличностного взаимодействия, основанный на технологиях сотрудничества, гуманистическом подходе во взаимодействии ученик – учитель, ученик – ученик

 - принцип личностно-ориентированного подхода.

 - принцип научности и развивающий характер обучения: логическая структура учебного материала имеет в своей основе логику науки, при этом обучение признается ведущей движущей силой развития ребенка (Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, Л.В.Занков, Б.Д.Эльконин, В.В.Давыдов).

 - принцип природосообразности: любой человек часть природы, окружающей среды и понимание этого, понимание и оценка своей роли в этой среде и есть этапы развития и формирования целостного мировоззрения. Представление о бесконечности природы, ее глобальности и соответствующем месте своем в этом мире ведет к формированию у ребенка целостных абстрактных понятий и образов, делающих мир более понятным и повышающим степень мотивации в познании его (Я.А.Каменский, И.Г.Песталоцци).

**4.Технология опыта.**

Ведущая педагогическая идея – создать среду, максимально поддерживающую сохранение и развитие физического и психического здоровья учащихся, формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, развитие ученика как личности (его социализация).

В своей работе я стремлюсь к созданию системы оптимального сочетания элементов современных образовательных технологий и индивидуализации образования с точки зрения здоровьесбережения детей.

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35-минутная продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому сложно требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока,  необходимо переключение с одного вида деятельности на другой,  изменение позы ребенка. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения и проводятся физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Физкультминутки проводятся с учетом специфики предмета, зачастую с музыкальным сопровождением.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

-упражнения по формированию осанки,

-упражнения по укреплению зрения,

-упражнения по укрепления мышц рук,

-упражнения для позвоночника,

-упражнения для ног.

Большое внимание уделяю выбору места учеников на уроке. Рассаживая учащихся, принимается во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и наличие нейропсихологических особенностей. Каждый месяц дети пересаживаются. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию ребенка относительно доски; во-вторых, обеспечивает более равномерные условия освещения.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока, показателем которой являются:

-объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

-нагрузка от дополнительных занятий в школе;

-занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Большое значение имеет психологический климат на уроке. Детям необходима эмоциональная разрядка, положительно окрашенный эмоциональный фон, принятие учителем их эмоционально-психологического состояния. Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.  Я считаю, урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок,  уместных остроумных шуток, использования поговорок, музыкальных минуток.

Особое внимание уделяю работе, требующей повышенной зоркости, зрительного внимания, так как зрительная информация играет большую роль в развитии познавательной сферы и личности в целом. Чаще всего ухудшение зрения возникает у учащихся, начиная со второго года обучения в школе. И чтобы этого не произошло, регулярно выполняются элементы зрительной гимнастики.

В концепции здоровьесберегающего обучения можно выделить следующие составляющие:

- организация урока с использованием здоровьесберегающих технологий;

- игровые технологии;

- веселые физкультминутки на уроках в начальной школе;

- работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;

- дыхательная гимнастика;

- игровой массаж;

- формирование навыков здорового образа жизни;

- взаимодействие с семьей в формировании у детей стремления вести здорового образа жизни.

В своей деятельности я начала использовать образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить в комфортных условиях для развития и реализации природных возможностей. Основной принцип преподавания – это истинное уважение к личности ученика. На уроке создаётся атмосфера радости и взаимопонимания, которая благоприятствует творчеству.

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

На уроках использую различный занимательный материал (стихи, викторины, конкурсы, загадки, пословицы, задачи):

Комфортное начало и конец урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов как:

- использование положительных установок на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)

- умение настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

- стихотворное начало урока.

Прозвенел для нас звонок.

Начинается урок.

На меня все посмотрели

И за парты тихо сели.

Работаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем!

Это и доброжелательная обстановка, и спокойная беседа, и позитивная моя реакция на желание ученика выразить свою точку зрения, и тактичное исправление допущенных ошибок, а также уместный юмор. Когда ребенку комфортно в классе повышается его работоспособность, он покидает класс с хорошим настроением.

- На уроках русского языка, математики напоминаю о правильном положении тетради  и ручки известным стихотворением:

*Я тетрадь свою открою и наклонно положу*

*Я друзья от вас не скрою ручку я вот так держу.*

*Сяду прямо не согнусь. За работу я возьмусь.*

Или о правильной посадке при письме:

*Парта – это не кровать, и нельзя на ней лежать*

*Ты сиди за партой стройно*

*И веди себя достойно.*

На уроках окружающего мира я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни. Рассказываю детям о пользе и о целебных свойствах меда, овощей, орехов, ягод. Говорю о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями.

Для уроков русского языка тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание на содержание текстов, предложений, которые напоминают  о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы соответствующие данной теме, которые я использую в своей работе.

Дети 6-8 лет с трудом сохраняют внимание и не могут продуктивно работать длительное время. Поэтому их двигательный режим всегда под моим контролем. На каждом уроке провожу физкультминутки, игры, динамические минутки, которые соответствуют содержанию конкретного урока, часто это электронные физминутки с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность у детей.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

Физкультурно-спортивные. Это традиционная гимнастика под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (приседания, ходьба и.т. д)

Двигательные действия и задания. Загадываю загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении. В основном такие физкультминутки использую на уроках окружающего мира.

Дыхательная гимнастика: Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания.

Гимнастика для пальчиков рук.

1. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.

А потом они в тетради будут элемент писать.

(Дети вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, а затем их разжимают. Так повторяется несколько раз.)

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даёт, скорее, наоборот.

Особое внимание в своей работе уделяю профилактике близорукости и других зрительных расстройств, т.к. в последнее время они стали массовыми явлениями в современной школе. Для этих целей использую методику, предложенную доктором медицинских наук В.Ф.Базарным.

Дети водят глазами по:

- горизонтали,

- вертикали,

- овалу по часовой стрелке,

- овалу против часовой стрелки,

- восьмёрке.

В связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать электронные физкультминутки для глаз - офтальмотренажёры.

Их провожу на уроках математики, русского языка, литературного чтения всё с той же целью: сохранение зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока, но строго слежу за осанкой.

Чтобы выдержать на уроке высокий темп работы, и помня о том, что однообразность урока способствует утомлению школьников, подбираю максимальное количество видов учебной деятельности.

Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт обучающегося. Дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

Парные и групповые формы работы так же рассчитываю на передвижение детей по классу, проводимые опыты, эксперименты, задания дети могут выполнять стоя около парт или у доски. Это способствует сохранению здоровья детей, помогает сделать уроки эмоционально насыщенными и интересными.

**5.Результативность**

Работая учителем начальных классов, стремлюсь уделять большое внимание развитию у учащихся интереса к учебной деятельности, успешному овладению детьми учебными компетенциями.

Опыт работы показывает, что здоровьесберегающие технологии способствуют повышению мотивации к обучению, росту эффективности учебно-воспитательного процесса. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет повысить качество знаний. Кроме того, у детей отмечается рост мотивации к обучению, в классе благоприятный эмоционально-психологический климат. 100% учащихся класса охвачены горячим питанием.

Использование здоровьесберегающих технологий дает стабильные результаты в повышении качества знаний по предметам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предмет | 3А  2020-2021 | 4А  2021-2022 |
| Математика | 76,7 | 76,7 |
| Русский язык | 70 | 73 |
| Литературное чтение | 83 | 90 |
| Окружающий мир | 83 | 86,7 |

Кроме того, учащиеся отмечают отсутствие усталости к концу урока, эмоциональный комфорт на уроке, постоянную поддержку со стороны учителя.

**6. Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Своим педагогическим опытом работы я охотно делюсь с коллегами, выступаю с сообщениями, участвую  в работе семинаров , провожу открытые уроки, посещаю уроки коллег. Разработки и презентации внеклассных мероприятий, уроков выкладываю в сети Интернет.

Опыт моей работы обобщен и представлен на сайте МБОУ «Ромодановская СОШ №1».

**7. Заключение**

Таким образом, основные задачи учителя, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

 Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить и добиваться успеха в современном мире.

 Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских  коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

**8. Список использованной литературы:**

1. Амонашвили Ш.А., Плексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990.
2. Белякова, Л.И. Здоровьесберегающие технологии развития речи у детей: формирование речевого дыхания / Л.И. Белякова. - М.: Национальный книжный центр, 2017.
3. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е.А. Гараева. - М.: Бибком, 2013.
4. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н.А. Деева. - М.: Учитель, 2018.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. - М.: Перспектива, 2023.
6. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - Москва: **Огни,** 2010.
7. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2012.
8. Петряков, П.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: Юрайт, 2017. **- 334** c.

**Интернет-ресурсы**

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста

[**https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/05/18/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshikh**](https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/05/18/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshikh)

Здоровый образ жизни

[**https://www.school619.ru/school-life/news-list/01-09-2020-vserossijskij-onlajn-urok-bud-zdorov.html**](https://www.school619.ru/school-life/news-list/01-09-2020-vserossijskij-onlajn-urok-bud-zdorov.html)

А Анимация и мультимедиа [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[**http://керби-дизайн.рф/design/media.aspx**](http://керби-дизайн.рф/design/media.aspx)**.**

Зайцева С.А. Современные информационные технологии в образова-нии [Электронный ресурс] / С.А. Зайцева, В.В. Иванов. – Режим доступа:[**http://sgpu2004.narod.ru/infotek/infotek2.htm**](http://sgpu2004.narod.ru/infotek/infotek2.htm)**.**