

**«Организация и содержание здоровьесберегающих технологий
в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида»**

Пешкова Е.Н.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретическая часть.	
Здоровьесберегающие принципы в организации учебно-воспитательного процесса.	
1.1. Характеристика принципов здоровьесберегающей педагогики.....	5
1.2. Общие понятия о здоровье.....	10
1.3. Здоровьесберегающая деятельность в школе.....	12
1.4. Определение понятия«здоровьесберегающие образовательные технологии».....	18
1.5. Виды и значение здоровьесберегающих технологий обучения для лиц с ОВЗ.....	19
1.6. Формы урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.....	22
Глава 2. Практическая часть.	
2.1. Реализация здоровьесберегающих принципов в учебно-воспитательном процессе.....	25
Заключение.....	28
Литература.....	29

ВВЕДЕНИЕ

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».

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности не только в сфере специального образования, а всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

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. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложены в детские годы. По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушениями психического здоровья, в 3 раза – с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если на уроке так переутомился, что уже ничего не хочется делать?

Здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи. По мнению большинства исследователей данной проблемы, именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшую тревогу и опасения.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным

мировоззрением, высоким уровнем развития личности, определенными убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровьесбережение стало одним из атрибутов образовательного процесса в школе. Оно проявляется в применении здоровьесберегающих технологий, организации здоровьесберегающей среды, совместной деятельности учителей, медицинских работников, социального педагога, психолога, нацеленной на формирование культуры здоровья учащихся.

Зачастую у школьников с интеллектуальной недостаточностью отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Поскольку , выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с нарушенным интеллектом, имеющего расстройство эмоционально-волевой сферы. Поэтому в работе с такими детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справиться с учебной нагрузкой. Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив сил, было в радость и сохраняло здоровье? Эти вопросы я попробую раскрыть в своей курсовой работе.

ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.1 Характеристика принципов здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно ориентированной педагогике и др.). Её главная отличительная особенность -- приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Это определяет последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за результаты. Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и формирование и укрепление здоровья школьников, воспитание у них и у их учителей культуры здоровья. Тогда аттестат о среднем образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Приведенный далее перечень принципов здоровьесберегающей педагогики нельзя считать исчерпывающим - любая систематика имеет признаки субъективизма, пристрастий её автора. Перечень не иерархизирован, в нем не отдается предпочтения каким-то отдельным принципам - несоблюдение любого принципа нанесет ущерб проводимой работе в целом, иногда и сведет на нет её здоровьесберегающий эффект. И все же один принцип поставлен нами на первое место сознательно, ибо его несоблюдение не только сделает всю работу неэффективной, но и полностью дискредитирует её. Принцип ненанесения вреда одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении строятся профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основы педагогики и дидактики. Его актуальность в системе образования повысилась с начала 90-х гг. XX в., когда в стремлении помочь школьнику сохранить или восстановить уже утраченное здоровье во многих школах стали применять оздоровительные системы и методы, не обоснованные с научной точки зрения и не проверенные на практике. Обычно эта работа под флагом валеологии проводилась людьми, не имеющими к профессиональной валеологии никакого отношения, что дискредитировало это

важное и перспективное направление в системе отечественного образования и нанесло несомненный вред школьникам.

Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении - от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Заключение "Не вредит здоровью" должно быть разрешающим для любого мероприятия, а заключение "Полезно для здоровья" - давать зеленый свет соответствующим проектам и предложениям.

В теории влияние педагогических воздействий на здоровье учащихся и педагогов учитывается во всех педагогических системах и технологиях. Невозможно себе представить, чтобы кто-то разработал, а другие использовали такие методы, приемы, которые очевидно наносили бы вред здоровью. Забота о здоровье сама собой подразумевается. В такой очевидности кроется опасность, которая и приводит к неблагополучию состояния здоровья учащихся: ведь если разработчики программы, методики действительно учитывали ее влияние на здоровье, то и не возникала бы необходимость проверять ее. А учет этот происходит обычно на уровне здравого смысла, так как никакие специальные исследования не проводятся. Поэтому реализация данного принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся -- физического, психологического, духовно-нравственного. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю и по предписанию СЭС, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке. Причем обязателен учет того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе.

Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися. Связь главной задачи школы - образовательной с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй - обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения. В решении главной задачи на обоих уровнях принципиально важны заинтересованность и ответственность учащегося. Это его, школьника, задача состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача же учителя-- максимальное содействие ему в этом стремлении. То же и на процессуальном уровне: не

только педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса -- сам школьник должен помогать им в решении этой общей (и более важной лично для него!) задачи. Иначе из субъекта образовательного процесса учащийся превращается в его объект -- некий сосуд, который требуется наполнить знаниями, придать ему определенный вид и при этом уберечь от разрушающих воздействий, царапин и т.д. Сосуд, который, когда он не нужен, можно поставить в темный уголок или хранить на складе. Такое объектное отношение к ребенку в чистом виде можно наблюдать в некоторых интернатах, группах продленного дня, на замещаемых уроках ("Вы с ними посидите, а то их учитель заболел!").

Школьник должен быть сам заинтересован в том, чтобы процесс обучения осуществлялся эффективно, качественно. Субъект, в отличие от объекта, всегда индивидуален, поэтому одно из условий реализации этого принципа - необходимость индивидуального подхода к учащемуся, без обеспечения которого трудно рассчитывать на достижение здоровьесберегающих результатов.

Принцип триединого представления о здоровье обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья. При его несоблюдении всё внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, физиолога, учителя физкультуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого - душевное, духовно-нравственное - остаются за рамками рассмотрения и оценки. В здоровьесберегающей деятельности школы эта методологическая ошибка не только снижает эффективность проводимой работы, но и дезориентирует её исполнителей. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.д. Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащегося - одно из обязательных требований к любой образовательной технологии, определяющей характер её влияния на личность и здоровье учащихся. Комплексный междисциплинарный подход - основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга с

полуслова, поэтому необходима их компетентность в смежных областях знаний. Хороший врач не только медик, но и психолог, а детский врач -- еще и педагог. Те педагоги, которые на деле заботятся о здоровье своих подопечных, должны быть компетентны и в практической психологии, и в вопросах охраны здоровья. Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий конкретизируется в практике здоровьесберегающей педагогики путем разведения понятий, программ, форм и методов: а) обучения здоровью; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья; г) укрепления здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.

Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) - один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики. Неблагоприятное воздействие на здоровье и психическое развитие детей оказывает преобладание запретов, порицаний, неодобрений и т.д., превалирующих как в профессиональной, так и в родительской педагогике. Привычка учителя (а дома родителя) фиксировать внимание ребенка преимущественно на недостатках, ошибках, ограничениях и т.д. формирует психологически ущербную личность, с заниженной самооценкой, комплексом неполноценности, не способную ставить настоящих целей и добиваться их достижения. А это признак психологического нездоровья. Однако, по результатам многих исследований, именно такие педагогические воздействия преобладают в школе. Приоритет активных методов обучения влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижение риска появления у школьников переутомления в результате беспощадной эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом; кроме того, происходит более гармоничное развитие личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия, Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий. В соответствии с охранительной стратегией следует оберегать человека от всех (по возможности) вредных воздействий, подстилать соломку где только можно. Приоритетом становится не забота о здоровье ребенка, а стремление обезопасить себя от возможных волнений и недовольства начальства. Создание тепличных условий жизни для ребенка обычно обусловлено или эгоистическими мотивами взрослых, или их недостаточной грамотностью. В школе такая стратегия заботы о здоровье учащихся уподобляет их неодушевленным предметам, продолжениям парт: их можно передвигать, переставлять, оберегая от повреждений.

Тренирующая стратегия построена на стремлении повысить адаптационные возможности человека, наилучшим образом подготовить его к встрече с нежелательными, опасными для здоровья воздействиями. Эта стратегия более рискованная, более творческая, но и более индивидуализированная. Необходимо точно выбрать тот порог потенциально вредных воздействий, с ущербом от которых организм сможет справиться, обретая при этом способность самостоятельно противостоять в дальнейшем агрессивным воздействиям окружающей среды. Формирование в организме иммунитета к инфекциям путем проведения прививок, закаливание с помощью обливаний холодной водой, участие в жёстких психологических тренингах - примеры реализации такой стратегии.

Две стратегии заботы о здоровье есть проявление диалектического единства и борьбы противоположностей, а грамотное использование этого противоречия позволяет подняться на качественно новый, более высокий уровень заботы о здоровье. Соблюдение правильного соотношения между оберегающими и тренирующими воздействиями требует высокой медико-психологической и физиологической грамотности, полноценной реализации индивидуального подхода. Когда этого не происходит, мы встречаем детей, укутанных заботливыми родителями в несколько тулупов и мучающихся от перегрева, становимся свидетелями массовых кампаний купания зимой в проруби, установления рекордов по поднятию тяжестей, моды на интенсивные занятия каким-либо видом спорта без учета индивидуальной предрасположенности к нему, приобщения к новомодным диетам и т.д. Стимулировать процессы развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека, -- вот суть принципа сочетания охранительной и тренирующей стратегий. В каждодневной педагогической работе он проявляется в требовании обеспечивать для всех учащихся такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствовал бы тренирующему режиму, т.е. был бы выше охранительного (щадящего), но ниже утомляющего (а тем более -- переутомляющего). Умение найти для каждого ученика оптимальный уровень нагрузки и организовать его соблюдение во многом определяет профессионализм учителя, особенно в достижении здоровьесберегающих результатов. Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь.

Привнесен в педагогику из психологии, где этой проблеме уделяется должное внимание не на констатирующем уровне - в призывах и декларациях, а в воспитательных программах и многочисленных приемах индивидуальной и групповой работы с целью формирования этого важнейшего качества у личности, ее ориентации на здоровый образ жизни. Отсутствие у ребенка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

1.2. Общие понятия о здоровье.

Здоровье среди жизненных ценностей человека, несомненно, представляет важную составляющую счастья.

Сегодня существует целый ряд определений здоровья человека, которые, как правило, содержат пять критериев:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «чело век — окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье — это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщенном виде здоровье можно определить, как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности для полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова благополучие в «Словаре русского языка» (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий можно сделать вывод: здоровье человека не отделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет не преходящее условие эффективной деятельности, через которую достигается благополучие и счастье.

Существует множество определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

Психическое здоровье:

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

Так же под нормальным психическим здоровьем понимают гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека. Высокая умственная работоспособность – один из основных показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Социальное здоровье:

- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье:

- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Духовное здоровье:

- система ценностей и убеждений. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить — это дело совести каждого.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

1.3 Здоровьесберегающая деятельность в школе

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4 - 5 раз, поэтому

проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Эти проблемы уже вышли из ряда педагогических проблем и обрели социальное значение. Для их решения была разработана и успешно реализуется программа "Здоровье".

Главным в рамках этой программы стало создание организационно-педагогических условий для здоровьесбережения учащихся и сотрудников школы.

Общественные цели деятельности этой программы таковы:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения;
- учет индивидуальных показателей состояния здоровья обучающихся;
- обеспечение школы кадрами медицинских работников и усиление контроля над медицинским обслуживанием учащихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся для сбережения их здоровья;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учётом особенностей состояния их здоровья, а также разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

По завершении этапа целеполагания, т.е. после того, как будут выявлены, осознаны и приняты к осуществлению цели работы по здоровьесбережению учащихся и сотрудников, школа переходит к этапу проектирования. На этом этапе идёт осмысление пути достижения поставленных целей, которое конкретизируется в системе задач и основополагающих принципов деятельности.

Задачи программы "Здоровье" таковы:

- чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- нормирование учебной нагрузки, объёма домашних заданий и режима дня;

- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учётом особенностей состояния их здоровья;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- а также участие в обобщении опыта путём ознакомления с работой других школ, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

В основе успешной реализации программы лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социально-культурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие, и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
8. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Для этого необходимо создать прогнозируемую модель личности ученика.

Базовыми компонентами на всех ступенях реализации программы являются: - формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми учащимися.

С целью повышения их двигательной активности:

- прогулки на свежем воздухе после окончания уроков,
 - спортивные часы, занятия хореографией,
 - посещение детьми спортивных секций,
 - динамические паузы, физкультминутки на уроках во всех классах.
- Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависят от наследственных факторов, 20% - от экологии, 10% - от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Понятие «образ жизни» включает физическую, психоинтеллектуальную и трудовую деятельность; двигательную активность; общение и бытовые взаимоотношения, привычки, режим, особенности работы. Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни». Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого. Наша роль педагогов состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностно-мотивационное отношение к здоровью.

Данная цель охватывает весь педагогический процесс, пронизывает все структуры, интегрируя учебные занятия и внеурочную жизнь обучающихся, разнообразные виды деятельности.

Для успешной реализации раздела программы в школе созданы необходимые условия:

- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

-освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

-предоставление полноценного сбалансированного питания учащимся 1-11 классов ;

осуществление своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;

-привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

-участие в обобщении опыта путем ознакомления с работой школ по здоровьесбережению, посещения научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но, учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги. Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому решить проблему сохранения и укрепления здоровья способны лишь медицина и педагогика совместно.

Состояние здоровья имеет большое значение, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности. Поэтому учителя школы строят урок с учетом динамичности учащихся, их работоспособности, создавая благоприятный эмоциональный настрой. Особое значение для этого имеет соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), а также строгое соотношение учебной нагрузки и методов преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Сейчас для ведения здорового образа жизни человеку надо прилагать определенные интеллектуально-волевые условия, поскольку реальные условия жизни сейчас таковы, что естественным образом здоровый образ жизни не складывается. Интеллектуально-волевые усилия для организации и ведения здорового образа жизни будут прилагаться только тем человеком, у которого воспитано ценностное отношение к собственному здоровью и

здоровью окружающих. Медицина здесь помочь не может, поскольку эта задача целиком педагогическая. Таким образом, педагогика на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это - воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: ЗДОРОВЬЕ - ЦЕННОСТЬ, А ЦЕННОСТИ НЕ ДАЮТСЯ ДАРОМ.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов непрерывного образования.

Принцип развития предполагает ориентацию содержания образования на стимулирование и поддержку эмоционального, духовно-нравственного, социального и интеллектуального развития и саморазвития детей, на создание условий для проявления самостоятельности, инициативности, творческих возможностей ребенка в различных видах его деятельности, а не только на накопление знаний и формирование навыков решения предметных задач. При этом сохраняется значимость усвоения знаний, овладения умениями и навыками - но как средства для детского развития, а не самоцель начального образования.

Принцип вариативности содержания образования полагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возрастных возможностей детей, особенностей их развития - в соотношении с достижениями современной науки, потребностями общества и социо-культурными особенностями региона. Вариативность обеспечивает дифференциацию образования, то есть возможности индивидуального развития каждого ребенка, и что особенно важно - учет особенностей различных контингентов детей. При этом обязательно сохранение инвариантного минимума образования как условия, обеспечивающего право каждого ребенка - гражданина РФ - на получение равного с другими образования. С учетом требований возрастного подхода школа обозначает возможные направления определения содержания и методов обучения, адекватно отвечающих задаче сохранения и укрепления здоровья школьников, тем самым поставив задачу особенностей организации здоровьесберегающей среды школы в целом.

В школе ведутся занятия по подготовке к школе. Основной целью их является формирование у дошкольника именно тех качеств, которые, прежде всего, необходимы для овладения учебно-познавательной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности, творческого самовыражения ребенка и др. Изменяется характер контроля в процессе обучения. Важную роль приобретают показатели возрастных и

индивидуально-личностных возможностей и интересов ребенка, показатели социализации детей, а также в широком смысле показатели здоровья школьников. Состояние здоровья (физического, психологического, социального, нравственного) должно стать приоритетным при оценке эффективности образования.

Наша школа продолжает поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья. Учителя нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками. Необходимо помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей.

Содержание работы:

- 1.Создание целостной системы, способствующей сохранению, укреплению здоровья и обеспечения психологического комфорта всех участников образовательного процесса.
2. Сбалансированное горячее питание для учащихся и работников школы..
- 3.Организация спортивных занятий школьников .
- 4.Создание здоровьесберегающей инфраструктуры школы.
- 5.Рациональная организация учебного процесса в школе.
- 6.Организация просветительско-воспитательной работы с учащимися и их родителями, направленной на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни.
- 7.Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся;
- 8.Формирование потребностей здорового образа жизни.

Результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
7. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

1.4..Определение понятия

«здоровьесберегающие образовательные технологии»

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.

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

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.

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

Цель здоровьесберегающих 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. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

1.5. Виды и значение здоровьесберегающих технологий обучения для лиц с ОВЗ.

Использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволяет без каких-либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей с ОВЗ, но и повысить эффективность учебного процесса.

Здоровьесберегающих технологий обучения реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также

проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся. Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

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 специальной (коррекционной) школы:

учебных занятиях, режиме дня, уроках физической культуры, ЛФК, ритмики, воспитательных занятиях, внеклассных и внешкольных мероприятиях.

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации (с этого надо начинать!);

- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;

- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;

- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Поскольку «ячейкой» образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной.

С позиции здоровьесбережения на уроке просматриваются следующие аспекты.

Гигиенические условия в классе: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.п. Утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем. К ним относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач, практические занятия и др. Нормой считается 4 – 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7 – 10 минут.

Для того, чтобы урок отвечал здоровьесберегающим требованиям, необходимо выполнение ряда организационно – педагогических мероприятий:

- плотность урока не должна превышать 80%,
- чередование видов учебной деятельности от 4-7, продолжительность видов деятельности не более 10 минут,
- проведение физминуток на 20 и 35 минуте,
- режим смены динамических поз,
- использование зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики, элементов самомассажа,
- личносно – ориентированный подход в обучении, мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка, формирование установки «Ты можешь и я тебе помогу», соответствие используемых методических приемов возрастным и функциональным возможностям школьников , использование игровых технологий.

1.6. ФОРМЫ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

В младших классах, закладывается фундамент здоровья.

Учебный день начинается с гимнастики до занятий, которая дополняет зарядку, проводимую дома. Её цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности на уроках. В комплекс из 5-6 упражнений включаются наиболее простые упражнения для рук, туловища и ног. Комплексы упражнений разучиваются на уроках физической культуры, где закладываются основы правильного выполнения каждого упражнения. Для того, чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволят размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, снять напряжение, организовать на дальнейшую работу. Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики у детей являются «пальчиковые игры». Они увлекательны и способствуют развитию речи.

Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

(Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого).

«Лягушки»

Две веселые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту).

Дети после физкультминутки становятся активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки – это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе. Помимо этого проводятся активные перемены. Они помогают сплотить коллектив, изменить статус детей в коллективе. Такие перемены повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость. Приведу в качестве примера упражнение, психологическое назначение которого – развитие наблюдательности, умения понимать друг друга без слов, помогать друг другу.

«Близнецы»

Дети встают между партами, кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

-присесть;

-встать;

-встать на пальчики;

-наклониться влево;

-наклониться вправо;

-прогнуться назад;

-постоять на правой ноге;

-постоять на левой ноге.

Гимнастика для глаз «Филин».

Закрывать глаза на 3-4 секунды. Широко раскрыть глаза, смотреть вдаль и не моргать в течение 5-6 секунд.

Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта используемых учителем педагогических технологий.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеют подвижные игры на переменах, особенно на больших, проводимых на воздухе. Игры – хороший отдых между уроками они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. В младших классах можно использовать такие игры, как «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Веревочки под ногами», «Гонка мячей по кругу» и др. Разнообразные игровые эстафеты очень популярны, доступны, несложны в организации, интересны учащимся разных возрастов. Игры признаются важным средством физического развития детей. Доказано влияние их на улучшение обмена веществ, кровообращения, дыхания, деятельности центрального и периферического отделов нервной системы. Многообразие двигательных действий комплексно воздействует на развитие координационных и других двигательных способностей; улучшается реакция, ориентирование в пространстве и во времени, скоростные и скоростно-силовые способности; повышается работоспособность клеток головного мозга, их устойчивость к сильным раздражителям. Подвижные игры в младших классах необходимо использовать для формирования основных физических качеств, для профилактики простудных заболеваний, закалывающих мероприятий.

Глава 2. Практическая часть.

2.1. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИНЦИПОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников начальных классов. Как ни парадоксально, но по данным мониторинга Всероссийской диспансеризации физического развития и физической подготовленности детей, сельские школьники дали худшие показатели, чем дети, проживающие в городе. Наша Абдулловская средняя общеобразовательная школа не стала исключением – количество здоровых учащихся с каждым годом становилось все меньше. Сохраняется высокий удельный вес заболеваемости по многим формам. Педагогический аспект здоровья ухудшается, и как следствие снижается успешность учащихся. Решить проблему низкой двигательной активности через введение традиционного “стандартного” урока физической культуры невозможно. Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу - подходы, позволяющие грамотно построить учебно-воспитательный процесс и восполнить потребность растущего организма в двигательной активности.

В нашем конкретном случае проблема усугубляется тем, что Абдулловская школа - школа - сельская, малокомплектная, находящаяся далеко от районного центра. Кадровая обстановка сложилась так, что у нас нет своего психолога, логопеда, дефектолога, но проблема оздоровления детей через общеобразовательный процесс интересует нас давно. Сегодня учителя начальных классов школы должны и могут стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле мы понимаем все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Престиж здорового образа жизни в начальной школе очень высок. Соответствие участка, здания, планировки, площади помещений, современного дизайна, микроклимата, светового режима, отделки, оборудования учебных и не учебных помещений, организации питания. Наличие в классах атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить. Учитывается динамика умственной работоспособности при организации учебного труда и отдыха, выбор режимов обучения, составление недельного расписания; использование на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных и самостоятельных работ. Эстетическое этнокультурное

оформление интерьера школы, в котором гармонично переплетены здоровьесберегающие аспекты и местный колорит. В рекреациях начальных классов и классных комнатах подобраны цветочные композиции. Формирование у детей в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников.

Поэтому, одним из основных направлений в воспитательной работе нашей школы является внедрение здоровьесберегающих технологий. Именно школа способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Основной целью является профилактика заболеваний и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- воспитание и пропаганда культуры здоровья;
- совершенствование форм и методов работы по сохранению, дальнейшему укреплению здоровья учащихся;
- формирование у учащихся качеств, потребностей, способствующих сохранению и развитию здоровья.

Каждый день для ребят нашей школы начинается с утренней зарядки.

Обязательным компонентом каждого урока является физкультминутка. Это речёвки с движениями, гимнастика для глаз, упражнения, корректирующие осанку, подвижные игры (см. приложение).

После третьего урока с учащимися начальной и средней школы проводится подвижная перемена.

В течение учебного года проводятся Дни здоровья, спортивные соревнования совместно с родителями и учителями.

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личносно-ориентированном образовании. Все чаще родители становятся участниками классных часов, проводят тематические беседы по здоровому образу жизни, родители-медработники активно участвуют в обсуждении вопроса о сезонной витаминизации учащихся, которая стала бы профилактической мерой в предупреждении различных заболеваний.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный. На протяжении многих лет родители с огромным удовольствием участвуют в спортивных праздниках: “Папа, мама, я — спортивная семья”, «Зов джунглей».

Заключение

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующие выводы: 1. использование здоровьесберегающих технологий является необходимым в условиях современной действительности;

2. чтобы уровень успешности школьников постоянно повышался, учитель должен учитывать особенности учащихся и уметь подобрать для них наиболее оптимальные технологии и приемы учебной деятельности с тем;

3. грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс.

Группа школьников с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде всего, тем, что в нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, включая РДА; с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Необходимо найти оптимальное комплексное использование оздоровительных мероприятий, которые позволят снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность детей, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.

Сбережение и укрепление здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов. Главная цель всей работы по здоровьесбережению детей – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от всех вредных привычек.

Литература

1. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Учет и коррекция. – М.: Просвещение, 2002.
2. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье // Начальная школа. -2009. -№6
3. Егорова О.В. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни // Начальная школа. -2009. -№1
4. «Здоровьесберегающая школа» Москва, Педагогический университет «Первое сентября». 2006 г.
5. Здоровье детей – основа процветания России: сборник статей/ под общей редакцией Е.В.Спириной. –Ульяновск, 2008.
6. Змановский Ю.Ф. воспитаем детей здоровыми. Москва, 2006
7. Каганович А.А. Проблема формирования личности в истории отечественной педагогики. Ульяновск. -2007.
8. Латыпов И.К. Урок физической культуры: каким ему быть в начальной школе // Начальная школа. -2008. -№10
9. Летний оздоровительный лагерь: массовые мероприятия (театрализованные, тематические вечера и праздники, конкурсы, игра, викторины, спортивные состязания) / сост. Л. Н. Трепетунова и др. – Волгоград: Учитель, 2005
10. Ломовцева Н.И. Если хочешь быть здоров – правильно питайся // Начальная школа. -2008. -№4
11. Макаринова Н.Н. Народные игры на уроках физической культуры // Начальная школа. -2008. -№4
12. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. - 2006. - №6
13. Настольная книга учителя физической культуры /авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. -2-е изд., перераб. и доп. –М.: Физкультура и спорт, 2007.
14. Нефедова Л.А. Работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни //Начальная школа. -2011. -№1.
15. Осьминина С.Л. Твоё здоровье // Начальная школа. -2008. -№9
16. Петриченко Г.И. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества обучения //Начальная школа. -2008. -№9
17. Пичугин С.С. Народные игры в организации и проведении динамической паузы // Начальная школа. -2005. -№8

- 18.Предигер А.В. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий // Начальная школа. -2009. -№5
- 19.Прилепа Л.П. Программа «Здоровье» в начальной школе // Начальная школа. -2007. -№2
- 20.Чугунова Н.П. Беречь здоровье учащихся – задача каждого учителя //Начальная школа. -2008. -№9.
- 21.Физкультминутки /автор-составитель С.А.Лёвина, С.И.Тукачева. - М.:Учитель, 2005.
- 22.Филимонова Т.А. Как провести «День здоровья» // Начальная школа. - 2009. -№5