**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Мечетинская средняя общеобразовательная школа**

**Зерноградского района**

***Доклад на тему:***

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в условиях введения нового ФГОС**

**Составила учитель:**

**Склярова Алла Николаевна**

**ст. Мечетинская**

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. 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 заложено в детские годы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких  детей увеличивается с первого класса к выпускным с 4% до 12 %, с нервно-психическими расстройствами – с 6 %до16 %, с нарушениями осанки – с 2% до 17 %. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. 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 он не умеет бороться с недугом.

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые стабильно учатся на 4 и 5, проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно еще добавить и уроки в школе. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем, но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминание учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость?

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого учителя. Начальная школа. Для каждого ребенка это новый, непростой этап в жизни: расширение сферы взаимодействия с окружающим миром, появление потребности самовыражения. Но не всем детям это дается с легкостью. К большому сожалению, в настоящее время, не только для нашей страны, но и для стран всего мира характерным является увеличение количества детей, имеющих различные нарушения развития.

Нарушения зрения занимают в этом перечне одно из центральных мест. Характер и глубина зрительной патологии оказывает отрицательное влияние на весь ход развития ребенка. Появляются отклонения во всех видах деятельности, и проявляется это прежде всего в снижении количества и качества получаемой информации об окружающем мире. Возникает проблема разного видения мира. В свою очередь это тормозит и искажает развитие таких познавательных процессов как зрительное восприятие, образное мышление, речь, память, внимание, воображение. Они неполные, фрагментарные.

Информация, получаемая ребенком с помощью неполноценного зрения, быстро забывается. Требуется больше времени, чтобы возник четкий образ изучаемого .Недостаточность чувственного опыта приводит к вербализму знаний. Слова не наполнены конкретным смыслом, пониманием. Они не «привязаны» к определенному предмету или действию. Иногда это приводит к отклонению от норм морали и этики. Если что-то не получается или недопонимается  - появляется комплекс «инвалидного поведения».

Другими вторичными отклонениями являются недоразвитие двигательной сферы и ориентировки в пространстве, что в свою очередь ведет к нарушению осанки, снижению сопротивляемости к утомлению и простудным заболеваниям

Здоровье – первая и основная потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности и возможность ее самореализации.

В ответ на изменения, происходящие в нашем быстроменяющемся мире, государством взят курс на обновление российского образования. Школа как важнейший социальный институт должна помочь становлению личности, обладающей такими важнейшими качествами как инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, выбирать профессиональный путь, готовность к самообразованию в течение всей жизни для детей с различными возможностями здоровья

ФГОС предусматривает включение в содержание здорового образа ребенка умение регуляции своей ведущей деятельности (учение, общение, познания, социальной практики) и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проэктирования учащимися индивидуальных траекторий обучения. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий, как средств самостоятельного приобретения в течении жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем ХХI 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.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. Практика обнажила: судя по статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Таким образом, каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не здоров.

Изучив проблему, выявили некоторые причины школьных болезней:

* недостаточная освещенность класса;
* плохой воздух школьных помещений;
* неправильная форма и величина школьных столов;
* несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями;:
* Интенсификация обучения;
* Снижение двигательной активности;
* Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
* Нарушение зрения, осанки;
* Ухудшение нервно – психического здоровья.
* Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – **это рациональная организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса 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.

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Ученые утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удается, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на друие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Одним из условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддерживает работоспособность на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

К средствам двигательной направленности относятся: физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях(1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Ученые считают, что продолжительность активного внимания составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37 %, а качество ее – на 50 %. При этом около 50 % учащихся начинают отвлекаться от работы. Физкультминутки должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. В состав физкультминуток можно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, упражнения для ног. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т. д.

**Динамические паузы** (адаптационный период в первом классе) – организационная форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической паузы – 35 минут.

**Это подвижные игры**, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность – 22-25 минут.3. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность – 5-10 минут.

**Дыхательная гимнастика**. Чаще всего дети не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

**Гимнастика для глаз.** По данным ученых 70-80 % всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее. Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей – близорукость. По мере перехода из класса в класс число «близоруких» растет, а степень близорукости увеличивается. Для профилактики близорукости, включаю в свои уроки специальные упражнения для глаз.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

* упражнения по формированию осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* упражнения на ковре,
* релаксационные упражнения для мимики лица,
* потягивание,
* массаж области груди, лица, рук, ног,
* психогимнастика,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам. Которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку .Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

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

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И я выстроилаконцепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

**Здоровьесберегающее обучение**

**Направлено на–**обеспечение психического здоровья учащихся.

**Опирается на****–**природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

**Достигается через –**учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

**Приводит к –** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, я применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяю гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

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

Я на своих занятиях ставлю цель - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

***Технологии развивающего обучения*** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С.Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. С 1997 года я работаю по системе развивающего обучения “Гармония” под редакцией профессора Н.Б.Истоминой. Классификационные характеристики этой технологии, разработанной в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на “зону ближайшего развития” ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье.

***Технология уровневой дифференциации обучения*.** Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и ***“технологию раскрепощённого развития детей”.***

Отличительные особенности этой технологии я также применяю в педпрактике. Основное внимание, которого состоят в следующем:

1) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке использую схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, “бегущие огоньки” (я использую лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

2) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого я использую подвижные “сенсорные кресты”, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные “держалки”, позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

3) в процессе овладения детьми письмом применяю специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему “глаз – рука”.

4) обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают хоровой кружок при школе.

5) одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

***Внеклассная и внеурочная работа в аспектах здоровьесбережения***

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Главной формой внеклассной работы является классный час. Классный час – это форма воспитательной работы в классе, которая способствует формированию у учащихся системы отношений к окружающему миру. Планируя классные часы по основам здорового образа жизни, ставлю следующие задачи:

- формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;

- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому самосовершенствованию.

**Классные часы проводятся по следующим направлениям:**

- *здоровье и здоровый образ жизни;*

*- режим дня, учебы и отдыха;*

*- основы правильного питания;*

*- личная гигиена;*

*- значение физкультуры и закаливания;*

*- вредные привычки;*

*-чувства и эмоции человека;*

*- нравственное и половое воспитание;*

*- безопасность в доме, на улице, на дорогах;*

*- детский травматизм;*

*- профилактика заболеваний;*

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое 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.