

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Доклад по теме:

**«Влияние здоровье сберегающих технологий на
познавательные и интеллектуальные
способности учащихся»**

Подготовила:

Учитель 1А класса Иванова А.В.

2025-2026 уч.г.

Здоровье - не всё, но всё без здоровья -ничто.

Сократ

Цель: Выявление особенностей здоровьесберегающего обучения младших школьников на уроках и внеурочной работе.

Задачи:

- Изучить научно - методическую базу по здоровьесберегающему обучению.
- Раскрыть основные характеристики здоровьесберегающих технологий в обучении школьников и их роль в повышении успеваемости
- Отобрать наиболее эффективные формы, средства здоровьесберегающего обучения.
- Разработать рекомендации по здоровьесбережению детей в начальной школе.

Гипотеза: если заниматься здоровьесбережением младших школьников в урочное и внеурочное время то:

- повысится качество знаний по предметам;
- уменьшиться количество пропусков учебных занятий;
- повыситься мотивация учения;
- повысится участие во внешкольных и внеклассных мероприятиях;
- изменятся взаимоотношения учитель-ученик, ученик-ученик.

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

Великие философы - мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Большое значение придавал М.В. Ломоносов анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности.

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал, что забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Существует более 300 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.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни.

Характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении школьников

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика. Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией.

В то же время понятие "здоровьесберегающих технологий" 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.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии 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.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни.
- гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
- здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха
- эмоционально-волевой, включает в себя проявление психологических механизмов, эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни;
- экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами.

Можно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Таким образом, эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников в различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и педагогов и отвечающую единству целей, задач, идеологии.

Следовательно, стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий это такая организация образовательного процесса. При котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровья.

Изменения, происходящие в обществе и деятельности школ, оказывают непосредственное влияние на состояние здоровья школьников.

Разработка проблемы укрепления здоровья школьников имеет исключительное значение для современного образования не только в теоретическом, но и в практическом плане: установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественные и количественные сдвиги в становлении будущих поколений граждан России.

Реализация комплексных подходов в деле школьного здравоохранения рассматривает в качестве основы разработку учебно-воспитательных методов культивирования гармоничного развития, позволяющих обоснованно и целенаправленно оптимизировать деятельность организма в целом. К таким методам относятся здравоохранительные технологии построения учебно-познавательного процесса, предложенные доктором медицинских наук В.Ф. Базарным. Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено, главным образом, на учащихся начальной школы, состоят в следующем: учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть - стоит за конторкой. Тем самым сохраняется прямым и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Организм ребенка сам тянется к тому, что ему желательно: на уроках с использованием конторок ученики 1 класса поначалу могут выстоять за ними не более 5 минут за урок. Затем постепенно это время увеличивается до половины урока, а концу учебного года дети активно меняют положение тела в ходе урока.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки". 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.

С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный "Экологический букварь". (Картина-панно) расположенный на стене класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными объектами. Дети совместно с родителями и педагогами сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду, поскольку именно такой труд возвышает человека.

Введение раздельно- параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются на переменах, в творческих кружках. Мальчики и девочки воспринимают окружающий мир, по-разному перерабатывают информацию. Совместное же обучение не позволяет учесть это в полной мере.

Регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчет перед родителями о полученных результатах. Речь идет не об общих констатациях типа "здоров - нездоров", а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом.

Применение данной технологии может служить примером реализации приоритета здоровья в образовательном учреждении.

Обучения детей по системе В.Ф. Базарного показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению здоровья и др., т.е. все признаки, характерные для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию Базарного В.Ф. как здоровьесберегающую.

Проанализируем следующую технологию здоровьесбережения - технология саморазвития Марии Монтессори.

Система педагогического воздействия по Марии Монтессори - одна из самых популярных в мире. В основе успешности ее методики, - научный подход к воспитанию, который базируется как на теоретическом знании о развитии ребенка, так и на многолетней экспериментальной работе.

В дальнейшем ее опыт получил практическое применение при воспитании здоровых детей.

Монтессори-педагогические приемы и принципы составления подготовленной среды позволяют учитывать индивидуальные особенности здорового и больного ребенка; они применимы для детей, чье развитие протекает с особенностями.

В Монтессори-группы могут быть успешно интегрированы дети с проблемами опорно-двигательного аппарата, ДЦП, синдром Дауна и др. Это помогает адаптироваться не только таким, но остальным детям, которые учатся принимать в свой коллектив непохожих на себя, проявлять свои лучшие душевые качества.

Наша традиционная государственная школа, школа по преимуществу знаниевая, в условиях которой ученик, чтобы выжить и быть успешным, должен подчинить свои лучшие годы, период становления, совершенно абстрактным требованиям обеспечения так называемого "уровня" знаний, которые будут забыты им через несколько дней после экзаменов. В то же время другие значимые для любого отдельного человека и для здоровой жизни общества стороны личности остаются совершенно без внимания. Это в конечном итоге просто опасно для общества, особенно в эпоху социальной нестабильности и нарастающего хаоса.

Итак, обеспечение здоровьесберегающей организации учебного процесса дает возможность не только повысить его образовательный эффект, но и сформировать устойчивые потребности и ценностные ориентации на сохранение, и укрепление здоровья.

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования ситуация кардинально изменится, и это направление здоровьесбрегающей работы школы станет одним из центральных. Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий, деятельностного поведения в интересах здоровья своего, окружающих людей и социоприродного окружения.

Анализ существующего педагогического опыта.

Я давно начала осваивать здоровьесбрегающие технологии. Для решения поставленных задач определила содержательные линии своей деятельности:

- осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению учащихся, в основе которого лежит учет здоровья, уровня учебной работы способности детей, уровня учебных возможностей;
- продумывание межпредметных логических связей учебного материала с здоровьесбрегающими факторами;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил, касающихся охраны здоровья и сохранения работоспособности в течение урока;
- организация двигательной активности детей, борьбы с гиподинамией;
- умение устанавливать благоприятный психологический микроклимат в работе с детьми;
- создание комфортных условий для саморазвития ребенка, сохранения здоровья;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

Определила структуру здоровьесбрегающих мероприятий:

В ходе учебного процесса. В ходе внеклассной и внеурочной деятельности.

Организовала учебную деятельность с учетом динамики работоспособности в течение дня, недели.

Для себя решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то повлияет на успешность обучения.

Исследовала и оценила состояние здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности; формирую установку на здоровый образ жизни; стараюсь сохранить и укрепить здоровье детей через приобщение к здоровому образу жизни; провожу уроки с учетом здоровьесбрегающих технологий. При планировании и проведении любого урока придерживаюсь заповеди "Не навреди". Строю каждый урок согласно гигиеническим требованиям. Рациональная

организация урока включает в себя разнообразные виды деятельности, частоту их чередования. Каждый урок начинаю с "Зарядки для отличника"

Во время уроков регулярно провожу физкультминутки, игровые двигательные упражнения с ватой, карандашом, газетой, ластиком, эрг-упражнения в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно - двигательной системы и мышц глаз, осанки. Физминутки провожу на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Обеспечиваю позитивный эмоциональный настрой.

На уроках русского языка школьник, как правило, пишет не рукой, а всем "телом". Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии напряжения.

Организую:

Упражнения на снятие общего локального утомления. ("Скульптура")

Упражнения для кистей рук. ("Рубим капусту", "Разотру ладошки", самомассаж пальцев рук)

Преобладающий вид деятельности на уроке - чтение. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдохивают они только во время сна, поэтому расширяю зрительно - пространственную активность в режиме урока и использую:

Гимнастику для глаз ("Пальминг", "Буратино", "Часики", рисование носом, раскрашивание).

На уроке ученики также много слушают и говорят. Работа со слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном этапе урока использую

Гимнастику для слуха ("Послушай ветерок", "Массируем уши")

При помощи дыхательных упражнений помогаю повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке:

Для проведения оздоровительных минуток использую различные предметы и подручные средства, которые позволяют сделать их интересными и разнообразными. Оздоровительные минутки на уроке способствуют не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического здоровья. Ребята больше общаются друг с другом, помогают и поддерживать друг друга, что влияет на изменение их коммуникативной культуры.

В классе у детей наиболее распространены простудные заболевания.

Для профилактики простудных заболеваний провожу классные часы и беседы на темы профилактики простудных заболеваний. Учащиеся собирали материал о лекарственных растениях, рецепты от простудных заболеваний.

Дети в классе очень активные и подвижные. Уделяю внимание режимным моментам, оказывающим влияние на величину двигательной активности. Это минутки кинезеологии, перемены, динамическая пауза после 3 урока, дни здоровья. Данные формы работы снижали чувство усталости, тонизировали нервную систему, улучшали эмоциональное состояние и повышали работоспособность. На переменах рекомендовала детям такие игры: "Плетень", "Море волнуется", "Делай наоборот", "Светофор" и другие.

Составила программу внеурочной деятельности "Подвижные игры". Занятия проводила во внеурочное время один раз в неделю.

При организации психологической поддержки тесно работаю с психологом, который проводит психофизиологическую и социально-психологическую оценку состояния здоровья. Благодаря целенаправленной работе с психологом уровень тревожности снизился по сравнению с уровнем тревожности, когда дети пришли в 1 класс. Совместно готовим и проводим родительские собрания Изучила и проанализировала причины пропусков занятий, состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, активность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях класса, школы. Сделала вывод, что участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях класса, школы, района оказывает положительный результат на укрепление и сохранение собственного здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За время работы над темой самообразования была проделана следующая работа: изучена психолого-педагогическая литература по данному вопросу и опыт передовых учителей, отобраны методы, формы, приемы работы, направленные на реализацию поставленной цели. В связи с этим в процессе здоровьесбережения в начальной школе можно отметить следующие положительные тенденции в урочной и внеурочной деятельности:

- Повышение познавательного интереса к предметам.
- Повышение качества знаний;

- Повышение уровня организации учащихся;
- Были составлены рекомендации для учителей.

Таким образом, можно сделать вывод, что роль здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания младших школьников формирует у них важнейшие коммуникативные навыки, повышает качество образовательных результатов.

В заключение вслед за педагогом Ж.-Ж. Руссо хочется сказать: "Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым"