**Образовательный проект**

**«Здоровьесберегающая технология**

**- одна из самых перспективных систем 21 века»**

Составитель:

Ермоленко Л.А., учитель начальных классов,

учитель высшей категории

МБОУ «Гимназия №19»

**Содержание**

1.Актуальность проблемы…………………………………….

2. Гипотеза……………….….……...................….

3. Цель и задачи…………………………………………………

4. Стратегия, методы и формы реализации проекта………….

5. Формы организации деятельности по формированию

здорового образа жизни …,,,,,,,,,,,,,,…...............................

6. Система мероприятий по реализации Проекта....................

7.Показатели результативности……………………...............

8. Планируемые результаты……………………………

9. Список литературы…………………………........................

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым». Ж.-Ж. Руссо

1. **Актуальность.**

Мой образовательный проект, над которым я работаю, (слайд) **«Здоровьесберегающая технология - одна из самых актуальных тем перспективных систем 21 века».**

Я считаю, что эта тема очень актуальна на сегодняшний день, так как одна из основных проблем в образовании - это проблема сохранения здоровья детей, перешагнувших двери школы и попавших в руки учителей. Не только ум и душа ребёнка, но и состояние его здоровья зависят от того, заботится ли об этом школа или нет. Потеря здоровья детей плохо сказывается и на самом образовании - больного ребёнка учить трудно. Поэтому главной задачей новой школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся, создание основ здорового образа жизни школьников средствами здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания.

Следует признать, что значительный рост большинства заболеваний и функциональных расстройств происходит именно в период обучения детей в школе.

 Ситуация усугубляется и тем, что в школу из дошкольного учреждения и семьи приходит не менее 70-80 % детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до хронических заболеваний.

**2**.**Гипотеза:** Для формирования, сохранения и укрепления целостного здоровья учащихся, в нашей гимназии была разработана **программа «Гимназия – территория здоровья».**

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-
гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму,
питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» *В.А.Сухомлинский*

**3.Цель:** создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Становление осознанного отношения ребенка к здоровью, накопления знаний о здоровье, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье.

**Задачи:**

-применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности:

- привлечение родителей к решению вопросов оздоровления детей;

- организация активного спортивного досуга детей;

- формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- обследование здоровья детей на базе МБОУ «Гимназия №19»

- организация здоровьесберегающей среды в гимназии.

 **Ход проекта.**

 В современных условиях модернизации российского образования основная задача учителя начальных классов должна быть связана с таким важным качеством, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки все чаще приводят к отклонениям нравственного и физического состояния ребенка.

В этом учебном году в гимназии было проведено обследование здоровья учащихся на базе моего класса. Обследование показало, что:

***20 % детей практически здоровы; (слайд)***

***50 % имеют функциональные отклонения;***

***30 % - хронические заболевания.***

Наибольшее число больных детей выявлено с такими заболеваниями, как:

Нарушение осанки, плоскостопие;

Снижение зрения;

Нервно-психические расстройства;

Болезни органов пищеварения.

***Причины:***

Малоподвижный образ жизни;

Нарушение режима;

Недостаточная освещённость;

Перегрузка учебными занятиями.

Накапливание отрицательных эмоций.

Я работаю в начальной школе уже давно и, проанализировав показатели здоровья моих учеников ежедневно внедряю здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи: сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.
**(Слайд)**

**Здоровье человека зависит:
• на 50% - от образа жизни;
• на 25% - от состояния окружающей среды;
• на 15% - от наследственной программы;
• на 10% - от возможностей медицины.**

**Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:**

 умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья);

проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение;

имеет хороший уровень самообучаемости (интеллектуальный аспект здоровья);

честен, самокритичен (нравственное здоровье);

коммуникабелен (социальное здоровье);

уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

 **Стратегия, методы и формы реализации проекта.**

 ***Механизм реализации проекта***

1. В реализации моего проекта участвуют: администрация школы и педагоги, работающие в классе, медицинский работник, прикрепленный к школе, педагоги дополнительного образования, родители.







2. Реализация программы осуществляется в ходе нескольких этапов:

***1) Подготовительный этап***

Его основной задачей является создание условий для успешной реализации проекта, которая включает в себя:

- изучение литературы и материалов интернет по использованию здоровьесберегающих технологий;

- изучение современных технологий новаторов, обобщение их педагогического опыта (новые формы организации здоровьесберегающей среды, в учебном процессе: здоровьесберегающие технологии Базарного В.Ф., дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., комплекс подвижных игр Шишкиной В.А., комплекс упражнений для глаз по Э.С.Аветисову., комплекс лечебной гимнастики «Целебные звуки» и лобно-затылочная коррекция для концентрации внимания и снятия стрессов по программе М.А. Лазарева «Здравствуй», комплекс игрового массажа по методике спецзакаливания детей А.Уманской и К.Динейки, комплекс упражнений по профилактике плоскостопия (массаж);

***2) Основной этап***

Предполагает организацию деятельности по реализации цели и задач программы.

Она предусматривает следующие направления работы:

**1). Проведение первичной диагностики уровня здоровья учащихся с помощью школьной медицинской сестры;**

* ***20 % детей практически здоровы; (слайд)***
* ***50 % имеют функциональные отклонения;***
* ***30 % - хронические заболевания.***

**2)Применение здоровьесберегающих технологий на уроках;**

 К здоровьесберегающим технологиям, которые применяю в процессе обучения, прежде всего, относятся:

**(слайд)**

1.Игровая технология обучения.

2.Технология дифференцированного обучения.

3.Технология коллективного взаимообучения (отдельные виды групповых работ).

Каждое утро в нашей гимназии проводится утренняя зарядка. Благодаря ей ускоряется процесс пробуждения, улучшается общее состояние физического здоровья, укрепляются силы и добавляется уверенность.

**(фильм)**

 На экране вы видите старшеклассника, который проводит утреннюю зарядку, к ним присоединились и учителя.

 Для организации благоприятного дня и эффективного достижения общеобразовательных и развивающих целей – это **комфортное начало и окончание урока;**

1). Необходимо начинать и заканчивать каждый урок с рефлексии, как обязательного анализа учащимися собственного психического состояния, эмоционального настроения. Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. В начале урока я могу рассказать шутливую историю, которая произошла со мной или с моим другом совсем недавно, стихи, которые помогут быстро переключить внимание детей и активно включиться в учебную деятельность:

**Приветствие- кричалка**

Когда встречаем мы рассвет- мы говорим ему….привет,

С улыбкой солнце дарит свет- нам посылая свой…привет

Так же моё увлечение – музыка, поэтому урок могу начать с песни или танца. **Пение активизирует функции голосового и дыхательного** аппаратов, развивает музыкальный слух, и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

**Запись**

**«Мультфильм» (ребята вместе с героями поют и выполняют движения)**

После трудного устного упражнения или другого утомительного занятия веселая игра – это идеальная возможность расслабиться. Игры помогают снять скованность, особенно если исключить из них элемент соревнования или свести к минимуму. Застенчивый и слабый ученик почувствует себя более уверенно и будет участвовать в игре активнее, если цель игры – просто повеселиться, а не считать очки и выигрывать. Хотя элемент соревнования часто добавляет оживление и повышает активность, именно он создает большое психологическое давление на учеников, они боятся не справиться с заданием, что выводит из игры застенчивых и отстающих. Игры делают процесс обучения, порой трудный и утомительный, веселым, а это усиливает мотивацию к учению.

**Мои дети очень любят игру на внимание «Нос». Я показываю и произношу часть тела, дети повторяют за мной. Затем я стараюсь их запутать: показывая одну часть, а говоря другую.**

**- Давайте поиграем.**

Как-то на уроке окружающего мира по теме «Бюджет семьи» озвучила ситуацию: в магазине ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея русским языком, ты пытаешься объясниться с продавцом жестами, мимикой.
Подобная игра используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вы-зывают положительные эмоции на уроках.

**Ежеурочно 2 раза в течении урока провожу комплекс упражнений для глаз по Э.С.Аветисову.**

-Движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой.

-Круговые движения глазами по часовой стрелке и против.

-Движение глазами по периметру геометрических фигур, которые развешены по классу: треугольник, квадрат, ромб, круг под счет.

-Движение глазами по очертанию цифры 8, но с острыми углами.

-Зажмуривание глаз изо всех сил, потом широко раскрыть («взгляд испуганного человека»).

-Моргать веками подобно тому, как машет крылышками бабочка.

-Переводить взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

-Свести зрачки к переносице, приблизив при этом указательный палец к носу.

-Делать движения глазами от левого нижнего угла к правому верхнему и наоборот – от правого нижнего к левому верхнему углу.

-Выполнив комплекс, закрыть глаза и в течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

Для развития дыхательного аппарата использую игры, рекомендуемые Стрельниковой Александрой.. Дыхательные упражнения направлены на повышение эффективности процессов дыхания, насыщение клеток и ткани кислородом, что способствует укреплению иммунитета.

**(демонстрация)**

«Остудить чай», «Бульки» (стакан и трубочка), «Ветерок» (меняется тембр), «Насосик»(присесть вдох и выдох».

Они обеспечивает нормальное звукообразование, плавность речи, активизация губных мышц.

**На уроках математики, русского языка, технологии, изобразительного искусства провожу упражнения для мышц рук:**

1. **«Моя семья»**

Это упражнение можно провести поочерёдное сгибая пальцы, начиная с большого, а можно массируя.

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

Еще одно упражнение, которое выполняется стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше

«Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки»

**На уроках провожу психотерапевтическую методику – аутотренинги. Снятие напряжения, самовнушения.**

**Русский язык.**

*Вставка 1.* Вежливые слова и здоровье.

Я предлагаю детям правильно списать с доски, написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Ребята находят ебятаобщее между этими словами, и продолжают список.
 Ребята поясняют, что слова которые они написали называются волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу эти слова. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются.

- **Давайте все вместе скажем:(обращение к залу)**
– Я хочу быть здоровым!
– Я могу быть здоровым!
– Я буду здоровым!

**«Водопад»**

– Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните  и выдохните…
Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.
Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами   собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…  (пауза 15 секунд)
Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил…
Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

**(слайд)**

Изучив методику Владимира Филипповича Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт разработки настольной конторки, установленной на стандартный стол.

Все сетуют на малоподвижный образ жизни современного человека. Ребенок по своей природе весь в движении, сидеть для него противоестественно. А как организовано рабочее место у детей? Только в положении сидя. Отсюда и копятся заболевания – опорно-двигательной системы, психики, зрения.

Поэтому я решила применить в качестве эксперимента элемент методики Базарного. На уроке используется настольная конторка. Она у меня только одна, поэтому в первую очередь я решила её применить для более активных детей. У меня в классе трое таких ребят. В течении урока я наблюдаю за ними и по мере необходимости применяю конторку. Эффективность введения в учебный процесс режима динамических поз (чередование положений стоя - сидя) ребенок переходит от засиженного динамического стереотипа в привычную удобную и потребную для него телесную вертикаль.

**(Видиозапись)**

Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Не зря в народе говорят: деньги потерял- ничего не потерял, время потерял- много потерял, здоровье потерял- все потерял.

Правильная осанка- это залог здоровья. В раннем школьном возрасте у ребенка заканчивается процесс формирования позвоночника, поэтому очень важно следить за осанкой в начальных классах.

По рекомендации Попова Сергея Николаевича я использую солевые мешочки. На уроках письма, чтения, математики у ребят на голове солевые мешочки, которые шьют сами родители.

**Рекомендации по окончанию урока**

Любой урок заканчивать:

-«выбрасыванием» усталости;

-потягиванием.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.
Я хочу заметить, что для снятия напряжения, недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям атмосфера.

В нашей гимназии выполняются санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения. Большое внимание уделяется правильному питанию. Проводятся беседы с детьми по здоровьесбережению, 2 раза в год - мониторинг здоровья учащихся

 **(Демонстрация- 2 фильма)**

1. **медик**

Сейчас пройдет демонстрация видеоролика: Ловчикова Наталья проводит с детьми лекции о пользе правильного питания.

Так как в нашей гимназии дети находятся в течении всего дня, большое внимание уделяется правильному питанию.

1. **Столовая**

В рамках реализации программы «Гимназия – территория здоровья», большое внимание уделяется внеурочной деятельности.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является его двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм.

1. Игры на переменах и прогулках.

**(видео)**

1. **Посещение бассейна.**

Плавание – это уникальный вид спорта, которым может заниматься каждый. Походы в бассейн выступают в качестве эффективного метода профилактики и даже лечения многих заболеваний. Плавание в бассейне приводят к оздоровлению всего организма. **(видео)**

1. Во второй половине дня мои ребята посещают спортивные секции. У каждого свои интересы: кто-то занимается волейболом, пионерболом, баскетболом. Регулярные тренировки положительно сказываются на организме ребенка, позволяя развиваться в соответствии с возрастными показателями, формируют характер, становление личности, приучают к соблюдению режима, повышают самооценку. **(видео)**
2. Большое внимание здоровьесберегающим технологиям уделяют логопед и психолог**. (видео)**
3. Преподаватель основ безопасности и жизнедеятельности читает лекции для ребят начальной школы **(видео)** Оказание первой мед.помощи.
4. Спортивные и бальные танцы- это не только необычно красивое, но и очень полезное для здоровья увлечение. Занятие танцами- укрепляют сосуды и мышцы, увеличивают физическую выносливость ребенка, улучшают осанку, улучшают работу дыхательной и сердечно- сосудистой системы, а так же подинмают настроение, учат ребенка спокойно относиться к неудачам, быть более стрессоустойчивым**(видео)**
5. Экскурсии, походы, организованные для моих ребят- это внеклассная форма работы, решающая воспитательные, познавательные, оздоровительные задачи, помогающие прививать бережное отношение к своему здоровью, формировать жизненно важные двигательные навыки и умения. Пребывание детей на свежем воздухе оказывает закаливающий эффект. (**слайд)- посещение Тебердинского заповедника, экскурсия по городу Кисловодску с посещением дельфинария, нарзанных источников.**
6. Ежегодно в нашей гимназии проводится день здоровья, цель которого формировать у детей установку на здоровый образ жизни. По традиции праздник открывается зарядкой с чемпионом **(слайд)** На слайде вы видите моих ребят, которые выполняют спортивные упражнения. Праздник выполняется спортивно- развлекательной игрой «Здоровячок».
7. Творческие конкурсы:
* рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкуль-ура!»;
* поделок «Золотые руки не знают скуки»;
* фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
* сочинение стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
* сочинение сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух»;

 **Результат практической деятельности.**

Результатом практической деятельности по проекту«Здоровьесберегающая технология- одна из самых перспективных систем 21 века» можно считать следующее:

Сохранение здоровья учащихся

Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.

Снижение числа случаев сезонных заболеваний

Совершенствование навыков самостоятельности у детей.

Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Повышение активности учащихся в спортивных и оздоровительных мероприятиях класса, гимназии, города. Рациональное использование свободного времени.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья детей. Нахождение взаимопонимания с родителями по вопросу здоровьесбережения и ведения здорового образа жизни.

**Показатель результативности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **воспитательный** | **развивающий** | **учебный** |
| Учащиеся понимают: здоровье – важный показатель благополучия человеческой жизни.здоровье – одна из ценностей человеческого бытия.каждый человек ответственен за свое здоровье.сохранение и приумножение здоровья требует определенных знаний о нем.безопасное поведение связано с приобретением определенных умений | Учащиеся характеризуютпризнаки физического и душевного здоровья.называют основные правила личной и общественной гигиены.объясняют, как можно передать свои знания о здоровье другим людям (дать совет или оказать практическую помощь) | Учащиеся узнают:что здоровье свойство их организма.о здоровье физическом и душевном.теоретические и практические знания, которые они приобрели , можно использовать для сохранения и укрепления физического и духовного  |

Анализ мониторинга дал интересный результат. Большее количество детей стали посещать спортивные секции, чаще проводятся прогулки родителей с детьми на природе. Уменьшилось количество игр у компьютера. Кроме этого, дети стали более активными, живыми, увеличилась работоспособность на всех уроках, возрос интерес к физкультуре и спорту на уроках и во внеурочное время.

***Я вспоминаю цитату Сухомлинского «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье- это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»***

**Список литературы**

1. Абрамова И.В., Бочкарёва Т.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.» Самара, 2004г.

2. Вишневская Е.Л. и др. «Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни». М., 2000г.

3. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование // Серия стандарты второго поколения. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.

4. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии.» М., ВАКО, 2004г**.**