

Тема:

**«Здоровьесберегающее образование: опыт,
проблемы, перспективы развития»**

**Автор: Айтбакова Гюзель Тагировна,
учитель начальных классов**

2020 г.

Аннотация:

Тему «**Здоровьесберегающее образование**» я считаю актуальной, так как ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих – одна из основных задач системы образования. В связи с тем, что в последние годы ухудшение здоровья детей и подростков возросла, необходимы более комплексные педагогические меры по улучшению самочувствия учащихся, которое напрямую отражается на результатах обучения.

Введение

"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"

Академик, хирург Н. М. Амосов.

Занимаясь изучением этой проблемы, я задалась важным вопросом: как учить ребенка ответственно относиться к своему здоровью не только на занятиях, но и за пределами школы. Важным направлением в моей педагогической деятельности — «Как сделать обучение «здоровьесберегающим?»».

Цель моей работы – дать представление о роли здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса в ОУ;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- Показать практическую значимость использования здоровьесберегающих методов и приёмов в образовательной деятельности;

- рассмотреть целесообразность использования элементов здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.

Основная часть

В последнее время большую тревогу вызывает состояние здоровья школьников.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и педагогической проблемой.

Причины:

- перегрузка учебного процесса;
- использование обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
- неправильное питание учащихся;
- недостаточное оснащение материально-технической базы.

Одним из направлений в образовании должно быть использование здоровьесберегающих технологий, которые будут являться основой для подготовки к здоровому образу жизни.

Считаю, что большое значение в вопросах здоровьесбережения детей имеет организация и проведение двигательных перемен. В своей практике я предлагаю учащимся такие игры, как «Ручеек», «Море волнуется», «Краски», в ходе которой они не только отдыхают, но и общаются.

На уроках систематически проводятся две обязательные зарядки: для глаз и для различных групп мышц (прил. 1, 2).

Одним из которых являются классные часы включающие темы связанные с формированием здорового образа жизни:

- «Курить –здоровью вредить»;
- «Берегите зрение»;
- «Правильная осанка» и др.

Так же можно включить через урочную форму работы – это урок физической культуры: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);

- внеурочные формы работы: соревнования, конкурсы, спортивные праздники и занятия в секциях.

В уроки включаю вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Подбираю звуковое сопровождение к физминуткам (прил.3):

- "Звуки природы";
- "Голоса птиц";
- " Шум моря"

- "Песнь дождя".

Заключение:

Анализируя проделанную работу по изучению темы о здоровьесберегающих технологиях обучения, педагог в своей педагогической деятельности должен уметь:

- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можем надеяться, что будущее поколение будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически.

Литература.

1. Клокова Т. И. Дневники здоровья. Система мониторинга здоровья общеобразовательном учреждении. М.: МИО, 2012. — 123 с.
2. Акимов М. К., Козлова В. Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников учет и коррекция. М.: Академия, 2002. — 146 с.
3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе М.: Просвещение, 2004. — 121 с.
4. Карасева Т.В Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Начальная школа.2005г.№11 с75.
5. Жирова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор // Развитие ценностей здорового образа жизни школьников – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.
6. <https://plus.google.com/photos/105272984483450358963/albums/5806916022816528577?banner=pwa&authkey=CIavlK-vi6baBQ>