**МБУ ДО «Детский эколого-туристический центр»**

**г. Бийска Алтайского края**

«Здоровьесберегающая среда

на занятиях естественнонаучной направленности»

(выступление на педагогическом совете)

**Большаков Владимир Витальевич**,

 методист, педагог дополнительного

 образования

г. Бийск, 2017 г.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

 *сделайте его крепким и здоровым»*

*Ж.-Ж. Руссо*

Добрый день, уважаемые коллеги, здравствуйте!

Скажите все громко и хором, друзья,
Помочь мне откажетесь? (Нет или Да?)
Деток вы любите? (Да или нет?)

Пришли вы сегодня на пед. совет? (Да)
Сил совсем у Вас, я думаю, нет? (ДА)
Вам лекции хочется слушать сейчас? (Нет)
Я вас понимаю, но как быть нам тогда?

Проблемы детей нам же нужно решать? (Да)

Дайте мне тогда ответ: помочь мне откажетесь? (Нет)
И последнее спрошу у вас я:
Активными все будете? (Нет или Да?)

Надеюсь, получили заряд положительной энергии, эмоций?

- Напомню Вам, что я веду занятия по программе «Валеология». Это комплексная, интегрированная наука о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ), поэтому на занятиях с обучающимися, заочно путешествуя в страну "Здоровья", основной упор делается на формирование здоровья и ЗОЖ.

Здоровье – это богатство, которое мы получаем один раз в жизни, а тратим - всю свою жизнь, поэтому мы, взрослые - педагоги, родители должны формировать у молодого поколения глубокое понимание сущности здорового образа жизни, его житейской ценности. Здоровье обучающихся – это политика, в которой заложено наше будущее и мы за это будущее в ответе.

По определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Для формирования здоровья, ЗОЖ необходима здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих обучающимся психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в образовательном учреждении и семье.

В современной школе все больший упор делается на интеллектуальные способности учащихся в ущерб их здоровью.

Отмечается, что уровень физического, психического и социального здоровья имеет тенденцию к снижению. Неблагоприятные экологические факторы, неполноценное питание, ограничение физической нагрузки приводит к росту количества детей с различными хроническими заболеваниями. На фоне этого отмечается нарушение их психоэмоционального состояния – гиперактивность, тревожность, агрессивность, конфликтность, обидчивость – очевидная реальность современного времени.

За годы школьной жизни у большинства учащихся ухудшаются показатели здоровья. По данным Федеральных органов лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 5 раз – нарушение осанки, в 4 раза – нервно – психических расстройств. В последнее десятилетие количество учащихся в нашей стране, имеющих низкую оценку физической подготовленности, выросло в 3 раза и достигло у юношей 51 %, у девушек 59 %. Более 1 млн. 300 тыс. учащихся отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

По мнению медиков, 75% всех потенциальных болезней человека закладывается в детские годы. Вот почему необходимо серьёзно заниматься вопросами формирования культуры здоровья именно в детстве. Поэтому моя программа рассчитана на обучающихся начальной школы и на этом этапе социализации личности можно и нужно формировать сознательное отношение к своему здоровью, ЗОЖ.

 Таким образом, закономерно во главу угла ставить вопросы здоровьесбережения обучающихся: во - первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым учащийся приходит в ОУ, во - вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам ЗОЖ.

 Огромные ресурсы сохранения здоровья обучающихся кроются в организации самого занятия. Мы можем сделать детей более счастливыми и здоровыми, если правильно спланируем и организуем занятие.

 Занятия я веду с позиций здоровьесбережения (приложение).

Перед занятиями обращаю внимание на СанПиН: стулья стоят на полу, а не на партах, выровнены, чистота в классе, хорошее освещение, проветренное, чистая доска.

Занятие начинаем с комплекса упражнений на внимание, снятия напряжения, настроя на занятие. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей, мотивации к учебной деятельности, чередования методов обучения, дифференциации, «динамической смены поз», проведения физ.минуток, аутотренинга, а также учитывая фазы занятия, соблюдения правил не только техники безопасности, но и правил жизнедеятельности.

**Предлагаю провести самомассаж пальцев рук**

Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны.

Массаж **большого пальца** повышает активность головного мозга.

**Указательный** связан с желудком.

Делая массаж **среднего пальца,** вы оказываете воздействие на кишечник.

Массаж **безымянного пальца** положительно сказывается на работе печени и почек.

Массажируя **мизинец**, вы помогаете работе сердца.

Поэтому регулярное физическое воздействие массажем способно оказать общее и локальное положительное влия­ние на организм.

**Простые манипуляции с пальчиками и огромная польза!**

Положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект – это раз. Стимуляция мыслительных функций и речи – это два. Веселое общение – это три.

 В заключении хотелось бы сказать, что согласно Федеральному закону № 313-ФЗ все педагоги должны пройти обучение навыкам оказания первой помощи.

**Предложения:**

Систематически на всех занятиях естественнонаучной направленности уделять внимание здоровьесбережению обучающихсяся.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся должна внедряться в учебно - воспитательный процесс с учётом возрастных и индивидуальных морфо - физических и психологических особенностей детей.

Создание благоприятного психологического климата и взаимоотношений педагогов с детьми, с родителями.

***Приложение***

**Основные требования к занятию с позиций здоровьесбережения**

**1.** Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура, свежесть воздуха, рациональность освещения и класса и доски, наличие (отсутствие) монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. Соответствие мебели возрасту обучающихся. Чистота помещения.

**2.** Соблюдение правил охраны труда и техники безопасности на занятии.

**3.** Количество видов учебной деятельности: норма: 4-7 видов за занятие. Однообразность занятия способствует утомлению.

**4**. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности: ориентировочная норма 7-10 минут.

**5.** Количество методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.

**6.** Чередование методов обучения. Норма: не позже, чем через 10-15 минут.

**7.** Наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они превращаются в «потребителей знаний», в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, свобода творчества и т.д.); активные методы (обучающиеся в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, обучающийся как исследователь), методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

**8.** Место и роль наглядности на занятии (величина букв, цвет, четкость). Классная доска (форма, чистота, пригодность для работы).

**9.** Место и длительность применения ТСО, умение педагога их использовать.

**10.** Поза обучающихся, чередование позы (следит ли педагог за посадкой обучающихся, чередуется ли поза в соответствии с видом работ).

**11.** Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на занятии: физ.минутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

**12.** Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, формирование потребности к здоровому образу жизни, выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

**13.** Наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный элемент и т.д. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому и т.д.

**14.** Психологический климат на занятии. Взаимоотношения на занятии: между педагогом и обучающимися (комфорт-напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей), между обучающимися (сотрудничество-соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность-безразличие). **15.** Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известное высказывание с комментарием, музыкальная минутка.