

Методическая разработка по теме «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»

Учитель начальных классов

МАОУ СОШ № 3

Исупова Л.А.

Первая квалификационная категория

**«Здоровье - это состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а
не просто отсутствие болезней
или физических дефектов»**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Сейчас все очевиднее становится важность проблемы охраны и укрепления здоровья учащихся. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна.

Во-первых, в последние годы наблюдается резкое ухудшение здоровья детей. Во-вторых, для современной системы образования характерно постоянное увеличение и объёма учебного материала, и его сложности, что требует мобилизации всех психофизических возможностей ребёнка.

В-третьих, переход от необязательного обучения, свойственного дошкольному детству, к систематическому обучению вносит в жизнь детей существенные изменения, которые при неблагоприятных условиях могут отрицательно повлиять на состояние детского организма.

Проблема здоровья, развития и воспитания детей остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это чётко оговорено в п. 51 «Закона об образовании». Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка.

Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И я, как педагог, должна помочь им справиться с этими трудностями.

Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий и в начальной школе.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания).

2. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными и гигиеническими требованиями).

3. Соответствие физической и учебной нагрузки возрастным возможностям ребёнка.

4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим ребёнка.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

1. Не навреди!- все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

2. Непрерывность и преемственность – работа ведётся не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся, материала должны соответствовать возрасту учащихся.

4. Комплексный междисциплинарный подход - единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

5. Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяется хорошее, положительное, а потом только отмечаются недостатки.

6. Активность - активное включение, а любой процесс снимает риск, утомляемость.

На реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения направлены средства двигательной направленности. Это – движение, физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, подвижные дидактические игры, динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

Собственный практический опыт позволяет выделить основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий:

Правильная организация урока.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, главной целью учителя должно быть – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является показателем:

- включенности ученика в обсуждаемую проблему, и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности.
- проявлением и тренировкой познавательной активности.
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка.

Виды физкультминуток:

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. Упражнения, корректирующие осанку;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Упражнения для кистей рук;
5. Гимнастика для глаз;
6. Гимнастика для слуха.

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуется:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока и использовать гимнастику для глаз:

- работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры (размер от 1 до 3 см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.;
- рисование носом;
- раскрашивание (предлагается закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом. Но закончить нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо, не торопясь, не допуская пробелов.)

Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение. Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока использую дыхательную гимнастику:

- дыхательная медитация (Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдохнуть его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.)

- «Каша кипит» (Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых»)

- «Ветерок» (Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть « ворсинку» (подул нежный ветерок.)

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи.

Предложенный В.Ф. Базарным режим динамических поз существенно повышает психическую активность детей на уроке, в том числе их учебно-познавательные способности.

Периодически я (ориентировочно через каждые 10-12 минут) перевожу детей из положения, сидя в положение свободного стояния. Дети переводятся в тот момент, когда они не заняты письмом. Наиболее целесообразно, оказалось поднимать детей тогда, когда я что-либо объясняю, либо, когда один из учеников отвечает, а остальные слушают.

Изучив опыт работы других педагогов, и я включила в свою практику следующее:

1) Выполнив задание учителя, ученик встает. Таким образом, сменив позу сидения на позу стояния, ребенок отдыхает, а я могу ориентироваться, как быстро дети справляются с учебной задачей.

2) Я - учитель веду урок, не только стоя у доски классной комнаты, а могу находиться в любой части класса. Ученики в свою очередь вынуждены поворачиваться вслед за мной, вращать головой (можно часть необходимого к уроку оборудования размещать с этой целью в разных местах класса).

3) Иногда я приглашаю всех учащихся пройти к разным местам классной комнаты (к своему столу, к доске, к карте, к выставке книг и. т. д.) и организую там обучение со всем классом

Из перечисленных элементов каждый учитель может использовать то, что ему нравится.

Любая технология, разработка должны применяться в коллективе с эмоциональным благополучием. Это мое непоколебимое убеждение. Я считаю, что учитель обязан обеспечить на уроке благоприятный эмоциональный фон. Сюда относятся и доверительный стиль общения педагога и ученика, и обучение в состоянии успешности, мотивационной включенности, и создание ситуаций со свободной дискуссией по заданной теме, и смена ролей, где ученик может выступать в роли учителя.

Я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий положительно влияет на результаты учебной деятельности. На данный момент в моем классе 100% успеваемость. Исследования психолога показали, что дети в школу идут с хорошим настроением, в классе чувствуют себя комфортно.

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает внеклассная работа с учащимися. Для эффективности

внеклассной работы в этом направлении использую следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, спортивные праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

Любое дело, начинание, конечно же, опирается на сотрудничество с родителями. Огромную роль в воспитании детей играют родители, которых я сумела организовать и объединить. Вообще я считаю, чем дружнее и сплоченнее родители, тем дружнее дети. Привлечение родителей дало возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. И родители, и я заинтересованы в сохранении здоровья ребенка. Поэтому мне хочется отметить понимание и поддержку родителей.

Были даны рекомендации отдельным родителям по поводу здоровья их ребенка. Хочется отметить, что формы и методы, используемые на уроках и во внеурочное время по сохранению и укреплению здоровья младших школьников дают положительные результаты:

- 1) немаловажное место в сохранении и укреплении здоровья имеет занятость учащихся в различных спортивных секциях и кружках.

- 2) повысилась двигательная активность, что показывает участие детей в играх, соревнованиях.

- 3) по опросам детей и родителей увеличилось количество детей выполняющих зарядку утром.

- 4) увеличилось количество семей, занимающихся спортом. Это можно проследить по количеству семей, участвующих в совместных спортивных мероприятиях.

Я искренне надеюсь, что все перечисленные выше здоровье берегающие технологии помогут сохранить здоровье доверенных мне детей. Мне часто вспоминается заповедь врача: «Не навреди». Думаю, она не в меньшей мере относится и к нам, педагогам.

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 личностно, интеллектуально, духовно, и физически.

В заключение хочу выразить уверенность в том, что каждый учитель начальных классов нашей школы будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно - воспитательный процесс был радостным, доступным для всех и здоровьесберегающим.