Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе. (Из опыта работы)

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил - важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В. А. Сухомлинский

Одна из основных проблем в образовании - это проблема сохранения здоровья детей, перешагнувших двери школы и попавших в руки и почти в абсолютную власть учителей. Не только ум и душа ребёнка, но и состояние его здоровья зависят от того, заботиться 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.

Здоровьесберегающая технология - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Включает приёмы, методы, способы решения образовательных и воспитательных задач, методика воспитания устойчивого интереса к здоровому образу жизни, которая должна являться основой образовательного процесса.

Здоровьесберегающий урок- урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся с ОВЗ, отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет ученикам легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Факторы обеспечения здоровьесберегающей среды на уроке:

* оптимизация учебного процесса;
* рациональная организация учебной деятельности;
* соблюдение санитарно-гигиенических условий;
* благоприятный психологический фон во время уроков,
* учёт физиологического состояния ребёнка,
* реализация индивидуально-дифференцированного подхода на всех этапах урока,
* обеспечение охраны здоровья детей во время уроков и внеурочное время,
* соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

На первый взгляд кажется трудным найти на уроке время, необходимое для проведения физминуток и валеологических пауз. Однако вопрос о формах проведения расслабляющих упражнений и заданий полностью должен быть подчинен главному вопросу - связи изучаемой темы с минутами отдыха.

Педагогические методы и приёмы обучения:

- Проведение на уроке разнообразных динамических пауз, дыхательной гимнастики, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности;

-упорядочение системы разноуровневых домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер, соизмерение объёма домашних заданий и степени их сложности с возможностями каждого ученика;

- учёт индивидуальных психофизических способностей и особенностей ребенка;

- включение в содержание уроков «анатомических» текстовых задач, упражнений, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья;

- личный пример учителя;

- организация рефлексии;

Условия:

* использование на уроках различных видов учебной деятельности (4-7 видов за урок, средняя продолжительность и частота чередования - 7-10 минут).
* различные виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (не менее трех за урок, чередование - не позже, чем через 10-15 минут).

Учитель периодически переводит (через 12-15 минут) детей из положения сидя в положение свободного стояния, чередует умственную работу с выполнением физических упражнений (физкультминутки, гимнастика для глаз, упражнения для стимулирования мышления). Периодическая смена поз - один из эффективных способов активизации учебной деятельности учащихся.

Формами организации деятельности учащихся начальных классов на уроках служат:

* работа в группах (как статическая, так и подвижная),
* работа в парах сменного состава;
* использование сигнальных карточек различного цвета;
* деятельность с элементами соревнований.

Упражнения по здоровьесбережению

для дыхания:

1.Встать прямо, руки вдоль туловища.

2.Сделать полный глубокий вдох.

3.Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.

4.Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно вдыхая, опустить руки в исходное положение.

Для слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек - отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.

Для глаз:

"Раскрашивание".

"Стрелять глазами" влево-вправо, вверх-вниз, вращение глазами по часовой стрелке и против.

Глазами рисовать какие-либо фигуры (слева - направо и наоборот).

Глазами написать число, месяц, год рождения.

Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Поиск необходимой информации на большом расстоянии, т.е. режим зрительных горизонтов.

Валеологическая вставка - это важная, интересная информация, которая связана с оздоровлением, служит поводом для размышления и может пригодиться ребёнку в жизни.

Примеры валеологических заданий:

1. В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

2. В сутки через легкие человека проходит около 10000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за 1 неделю, 1 год? Что мы называем «зелёными легкими» Земли?

Включение в урок валеологических вставок повышает активность детей и познавательные способности.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "знание своего тела", "гигиена тела", "правильное питание", "здоровый образ жизни", "безопасное поведение на дорогах".

Показателем эффективности проведенного урока можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе - спокойно - деловое, удовлетворительно-возбужденное состояние школьников, а на другом - утомленное, растерянное, агрессивное, «взвинченное».

Поэтому, важно:

- применять упражнения на релаксацию;

-выполнять массаж биологически активных точек лица и головы;

-индивидуально дозировать объем учебной нагрузки и рационально распределять ее во времени;

-использовать разноуровневые задания;

-создавать ситуации успеха обучения;

-создавать комфортные условия обучения.

Критерии удачного с точки зрения здоровьесбережения урока:

* отсутствие усталости у учащихся и педагога;
* положительный эмоциональный настрой;
* удовлетворение от сделанной работы;
* желание продолжить работу.

Организация учебной деятельности с позиций здоровьесбережения позволяет снизить процент заболеваний в школе, повысить успешность школьников, уровень удовлетворенности, снижает уровень проявления агрессивности и тревожности детей.

Список литературы

1.Антропова М.В. Изучение общей умственной работоспособности школьников в возрастном аспекте. //В кн.: Методы исследования функций организма в онтогенезе. М.,: Просвещение, 1975.

2.Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. 2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

.Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма: (основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат).

3.Учебник для студентов пединститутов. «Педагогика и психология», 2 - е изд., перераб. М.: Просвещение, 1986, с.

4.Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. - М.: МИОО, 2004.

5.Клокова Т.И. Дневник здоровья. Часть 1 Система мониторингов здоровья в образовательной среде школы. Методические рекомендации. М.: МИОО, 2010.

6.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М. «ВАКО» 2004.