

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

Если нельзя взрастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М.Амосов

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя, педагогического коллектива и самого ребенка. Здоровье – основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья». Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И в первую очередь педагог должен помочь справиться с этими трудностями.

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня определены серьезные и важные проблемы:

- организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся младших классов;
- включение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся.

Именно в школьном возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно восполнить впоследствии.

Поставили цель: обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на весь период обучения в школе.

Выделили задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- осознание школьником себя как ценности и ценности здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми;
- обучение ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления здоровья с целью самостоятельного применения их впоследствии.

Далее определили принципы здоровьесберегающего урока:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип профилактического эффекта.

Для реализации данных принципов были выбраны и систематизированы педагогические методы, приемы и формы обучения.

1. Комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится», «Я справлюсь» и т.д.;

б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;

в) рисунки или символы, которые отражают настроение на уроке.

2. Проведение на уроках различных динамических пауз, дыхательной гимнастики, зарядки для глаз, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости. Ребята осваивают и затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

Зарядка для глаз.

а) Движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой.

б) Круговые движения по часовой стрелке и против.

в) Движения глазами по очертанию цифры 8, но с острыми углами.

г) Движение глазами по дуге выпуклой и вогнутой.

д) Зажмуривание глаз изо всех сил, потом широко раскрыть глаза.

е) Моргать веками подобно тому, как машет крыльшками бабочка.

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

Зарядка с использованием движения, песен, танца. Звучит аудиозапись: песня с музыкальным сопровождением. Первое время такую зарядку проводит учитель, затем физорг, но необходимо следить за тем, чтобы движения выполняли четко, красиво.

После трудного упражнения или другого утомительного занятия веселая игра – это идеальная возможность расслабиться. Застенчивый и слабый ученик почувствует себя более уверенно и будет участвовать в ней активнее. Игры делают процесс обучения, порой трудный и утомительный, веселым, а это усиливает мотивацию к учению.

Хорошим видом релаксации является песня, которая не только представляет учащимся возможность отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение снижает утомляемость, доставляет детям большое удовольствие, несет эмоциональный заряд. Исполнение песен может сопровождаться различными движениями.

3. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащегося. Дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои собственные способы деятельности.

4. Упорядочивание системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер. Объем домашних заданий и степень их сложности соизмеряется с возможностями каждого ученика. Предлагаются детям разноуровневые задания.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Не могут дети в классе все быть одинаковыми, поэтому нельзя к ним применять одни и те же приемы работы.

6. Каждый здоровьесберегающий урок должен включать в себя работу с телом, душой и разумом детей и учителя. Очень важно прививать детям мысль о том, что они сами творцы своего здоровья.

7. Включать в урок упражнения, текстовые задачи, задания, связанные с изучением собственного здоровья.

8. Организация рефлексии. Каждый день начинается и заканчивается фиксацией на специальном месте «настроения» состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе урока и даже дня. Умело проведенная рефлексия дает

возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало и что могут использовать впоследствии в жизни.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, рекомендуется придерживаться следующей формы деятельности учащихся на уроке:

- работа в группах;
- работа в парах сменного состава;
- использование элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;
- использование сигнальных карточек различного цвета;
- деятельность с элементами соревнований.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроках, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.

И в заключении хочется заметить, что для снятия напряжения, недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринужденно, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям атмосфера. Ведь здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя и своих учеников!

Список используемой литературы: журнал «Завуч начальной школы» №1 за 2014 год; книга «Образовательные здоровьесберегающие технологии» издательство «Учитель» 2009г.