

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кольчугинская ОШ №1»

# «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе».

Доклад

Подготовила:  
Учитель начальных классов  
Сичкорез Т.И.

С. Кольчугино, 2021 г

## **Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе.**

«Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто», – гласит известный афоризм.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с изменениями в жизни ребенка, освоение им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.

Современные технологии воспитания ориентированные на укрепление здоровья должны строиться на стимулировании положительных чувств успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

Основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям:

- организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии;
- выполнение требований СанПиН;
- игровые оздоровительные технологии;
- веселые физминутки на уроках в начальной школе;
- работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;
- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни;
- взаимосвязь показателей заболеваемости обучающихся с организацией их учебной деятельности;

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьесориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Стиль общения учителя с обучающимися также влияет на состояние здоровья. Учителям должен быть свойственен демократичекый стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Продумывают приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих обучающихся, стараются прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья. Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости обучающихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон.

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Также использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. Уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, и другие. При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, не требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, проводятся физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала

урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся.

В состав упражнений для физкультминуток включают:

- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения;
- укреплению мышц рук;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног;
- упражнения на ковре;
- релаксационные упражнения для мимики лица;
- потягивание;
- массаж области груди, лица, рук, ног;
- психогимнастика;

. Можно проводить следующие физ. минутки:

- **танцевально-ритмические.** Проводят под популярную детскую мелодию с ритмическим стихотворением. Повышают эмоциональный настрой и способствуют развитию выразительности в движениях уч-ся.

- **Физкультурно-спортивные.** Представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц.

- **Двигательно-речевые.** Предполагают речевое сопровождение выполнения упр. Развивают творческие способности, способствуют развитию интереса того или иного учебного предмета.

- **Когнитивные.** (Познавательные). Способствуют развитию познавательных процессов. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Очень важно проводить со школьниками зрительную гимнастику, т.к. существенно увеличивается нагрузка на глаза не только при чтении и письме, но и при работе с компьютером. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Предлагаемая гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение, повышает эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, корректирует дефекты зрения

Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения. Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье. Например, для уроков русского языка тщательно подбирать упражнения, которые позволяют решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Обращать внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься

спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые постоянно используют в работе. Таким образом, на каждом уроке давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учить ими пользоваться, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью.

Работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Все чаще родители становятся участниками классных часов, проводят тематические беседы по здоровому образу жизни, родители-медработники активно участвуют в обсуждении вопроса о сезонной витаминизации учащихся, которая стала бы профилактической мерой в предупреждении различных заболеваний.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. На родительских собраниях, знакомить родителей с основными принципами организации здорового питания детей.

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволила по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу. Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья обучающихся и проследить динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.