

# **Выступление на заседании школьного методического объединения кафедры начальной школы**

**Учителя начальных классов Комаровой В.В.**

## **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе и во внеурочное время**

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу не только медиков, но и педагогов. Мы, коллектив педагогов школы надомного обучения, знакомы с этой проблемой больше других. Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Осуществление оздоровительных технологий в образовательном учреждении предполагает совместную деятельность администрации образовательных учреждений, педагогов, медицинского персонала детских амбулаторно-поликлинических учреждений, участие родителей.

Здоровьесберегающие технологии — это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей. Сензитивные особенности развития детей начальной школы, обоснованная возможность реализации принципа свободы в развитии их личности и в то же время такие психологические особенности младших школьников, как вера в истинность всего, чему их учат, склонность к подражанию и исполнительность, являются важными предпосылками формирования культуры здоровья именно в младшем школьном возрасте.

В среднем и старшем школьном возрасте индивидуального подхода к учебно-

воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся. Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы — это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

1. Количество уроков и их продолжительность (Объем учебной нагрузки)
2. Затраты времени на выполнение домашних заданий;
3. Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
4. Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т. п.
5. Соблюдение санэпидемических норм (питьевой, воздушный режим и т. д.). От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. 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 класса. В состав упражнений для физкультминуток включаются: -упражнения по формированию осанки, -укреплению зрения, -укрепления мышц рук,

— релаксационные упражнения для мимики лица,

— потягивание,

— упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому необходимо вводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку. Физкультминутки проводятся в чистом, хорошо проветренном классе. Для эффективного проведения физкультминуток необходим положительный эмоциональный настрой. Выполнение упражнений без соответственного настроения, нехотя желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Поэтому наши педагоги сторонники эмоциональных разрядок. Физкультминутки желательно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением помогающим восстановить оперативную работоспособность.

Работа по здоровьесбережению ведется в нашей школе последующим направлениям:

1. Физическое развитие:

- лечебная физкультура;
- зарядка;
- физминутки.

Урок лечебной физкультуры проводит в нашей школе инструктор по ЛФК. Комплекс упражнений согласуется с врачом и обязательно учитывает специфику заболевания.

Для улучшения кровообращения, стимулирования работоспособности в классе проводится ежедневная утренняя зарядка. Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей ежедневно в утреннюю зарядку и в физкультурные минутки на уроке включаются дыхательные упражнения, для того, чтобы сформировать у детей привычку правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Упражнения для комплекса утренней гимнастики:

- «Свеча» (глубоко вздохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя).
- На одном вдохе произнести 5–10 звуков (ф), делая короткие промежутки между звуками: ф-ф-ф ф (ж-ж-ж, с-с-с, з-з-з).
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь чтобы воздуху хватило до конца.
- В заключении такой зарядки произносим скороговорку-считалку.

На уроках ежедневно проводятся две обязательные зарядки: для глаз и для различных групп мышц. Упражнения часто сочетаются с учебным предметом и даже темой урока. Физминутки проводятся в стихотворной форме, в виде отдельных общеразвивающих упражнений.

Это могут быть стихотворения, сопровождаемые движениями:

- На развитие мелкой моторики, так называемая пальчиковая гимнастика.
- На снятие мышечного напряжения.
- На релаксацию.
- На развитие внимания.

Стихотворения мы выбираем из школьной программы, так как они знакомы детям. Для профилактики сколиоза обязательно применяем физические упражнения для формирования правильной осанки. Для снятия напряжения с мышц шеи выполняем:

- Наклоны вперед, назад, в стороны.
- Медленные повороты головы в стороны.

Для укрепления плечевого пояса используем упражнения:

- «Мельница».
- «Сцепление рук за спиной».
- Круговые движения плечами.

## 2. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.

Говоря о здоровьесберегающей технологии, необходимо упомянуть и о психологической стороне учебного процесса. С началом обучения в школе у большинства детей проявляются так называемые поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, в некоторых случаях даже агрессивность и др. В целях сглаживания и устранения этих реакций используем элементы психокоррекции. Эти элементы могут быть органично встроены в урок. Работа ведется в следующих направлениях.

- Развитие внимания (активного, произвольного).» Найди ошибку», « Назови лишний звук», «Правильно ли я сказала» и т. д.
- Развитие памяти и восприятия, наблюдательности: «Повтори за мной», «Запомни свое место», «Испорченный телефон».
- Развитие произвольных движений и самоконтроля: «Флажок», «Запретный номер», «Замри».
- Игры, способствующие снятию страхов в общении: «Кто за кем», «Нарисуй свой страх».
- Развитие мышления и речи: «Картинки-загадки», «Сочини предложение», «Перечисли предметы».

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, мы не требуем от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Нами используются игровые приемы в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;
- поднятие руки;
- сигнальные карточки различного цвета.

В форме соревнования проводится словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются нами и на уроке математики.

В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения

в классном коллективе.

Объем домашнего задания и его сложность обязательно соизмеряется нами с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.

### 3. Динамические перемены.

Динамические перемены, которые проводятся после третьего урока, носят игровой характер:

— Упражнения, направленные на увеличение скорости двигательных реакций: ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе (2–3 минуты).

— Упражнения на развитие внимания: «Съедобное - несъедобное», «Запрещенное движение».

— Упражнения, направленные на развитие позитивной коммуникации: «Закручивание», «Путаница».

### 4. Внеклассная работа.

Чтобы сформировать у младших школьников навыки здорового образа жизни необходимо проводить воспитательную работу во внеурочное время. Это проведение классных часов, уроков здоровья, утренников, спортивных мероприятий. Эта работа должна проводиться в течении всего учебного года и преследовать следующие цели:

— обучение жизненно важным навыкам;

— формирование у детей младшего школьного возраста навыков ответственного поведения;

— воспитание здорового образа жизни.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей учащихся. Мы организуем устраиваем спортивные праздники, конкурсы рисунков «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни». Параллельно ведется работа с детьми через классные часы, через беседы «Как вырасти здоровым», на которых рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни. Например: Умывание и купание. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение в школе. Поведение в школе. Вредные привычки. Почему мы бодем? Кто и как предохраняет нас от болезней? Кто нас лечит? Правила безопасного поведения в доме, на улице, на транспорте. Правила обращения с огнем. Первая медицинская помощь. Чего надо бояться? Как вести себя за столом? «Нехорошие слова». «Недобрые шутки».

Регулярно проводятся родительские собрания на темы «Цель лечебной гимнастики», «Как предотвратить стресс», «Как вырастить ребенка здоровым?» и т. д. Цель таких встреч — повышение уровня родительской компетентности.

Опыт работы с детьми, имеющими проблемы со здоровьем, доказал, что здоровьесберегающее обучение приводит к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; приросту учебных достижений, только тогда, когда педагог опирается в своей деятельности на:

- учет особенностей каждого конкретного ученика;
- создание благоприятного психологического фона на уроке;
- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- создание условий для самовыражения учащихся;
- инициацию разнообразных видов деятельности

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не 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 во всех смыслах этого прекрасного слова.