

## **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе.**

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

«Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения».

**Технология** – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Здоровьесберегающие технологии** – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

#### **Цель здоровьесберегающих технологий :**

- сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды,
- обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе,
- способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья,
- формирование у школьников необходимых по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.
- воспитание внутренней потребности осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью и человеческой жизни в целом;
- обучение практическим навыкам оказания элементарной медицинской самопомощи и помощи.

## **Задачи** здоровьесберегающих образовательных технологий

- сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Эти технологии используют принципы, методы и приёмы обучения и воспитания как современные, так и традиционные.

Для достижения целей и задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения используются **основные средства обучения**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.

## **Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- отсутствие назидательности и авторитарности
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти на занятия
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля.

**Задача каждого учителя** - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

Современный здоровьесберегающий урок любого учителяпредметника разнообразен.

## **Урок соблюдающий «Условия здоровьесбережения»:**

- выполнение требований СанПиН
- соблюдение этапов урока
- использование методов групповой работы
- использование интерактивных методов

## **Урок на котором соблюдаются здоровьесберегающие действия:**

- оптимальная плотность урока
- индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени
- чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.
- оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

## **Использование здоровьесберегающих технологий на уроках**

- Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей)
- Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных

пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач)

- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

- Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех.

- На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

- Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

- Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

### **Динамические игры и паузы**

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ног, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

### **Упражнение №1:**

Мы все вместе улыбнемся,  
Подмигнем слегка друг другу,  
Вправо, влево повернемся  
И кивнем затем по кругу.  
Все идеи победили,  
Вверх взметнулись наши руки.  
Груз забот с себя стряхнули  
И продолжим путь науки.

### **Кинезиологические упражнения**

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка

развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу можно начинать с кинезиологического комплекса, например, «Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

### **Упражнение №2:**

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,  
А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.  
На счет раз – кулак сожмем, на счет два – в локтях согнем.  
На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам  
Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись  
Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.  
На счет шесть прошу всех сесть.  
Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

### **Упражнения для глаз**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

### **Упражнение №3:**

Носиком дышу, дышу глубоко,  
Глубоко и тихо, как угодно.  
Выполню задание, задержу дыхание...  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим: глубже, шире.

### **Упражнение №4:**

Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступаем к тренировке.  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом  
Шаг на месте, не спеша.  
Как погода хороша!  
Не боимся мы пороши,  
Ловим снег – хлопок в ладоши.  
Руки в стороны, по швам.  
Хватит снега нам и вам.  
Размахнись рукой – бросок!  
Прямо в цель летит снежок.

### **Упражнение №5:**

Рисуй глазами треугольник  
Рисуй глазами треугольник.  
Теперь его переверни  
Вершиной вниз.  
И вновь глазами  
ты по периметру веди.  
Рисуй восьмерку вертикально.  
Ты головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.  
И на бочок ее клади.  
Теперь следи горизонтально,  
И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы, наконец.  
Зарядка окончилась.  
Ты – молодец!

### **Мимические упражнения.**

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

## **Релаксация**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

### **Упражнение «Путешествие на облаке»**

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь, снова будьте бодрыми, свежими и внимательными (также можно предложить упражнение «Сон» («Зүүдэн») - закрыть глаза, расслабиться, будто собираетесь спать. Подумать о чем-нибудь очень приятном.

### **Дыхательно-голосовые игры и упражнения**

Дыхательные упражнения используются на уроках с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

**«Имитации»** (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – произносятся звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

### **Танцевальные упражнения при помощи интер.доски(телевизора)**

**JastDance** - [https://www.youtube.com/channel/UCIyHc\\_Gu79hnxaeJcQC-IXA](https://www.youtube.com/channel/UCIyHc_Gu79hnxaeJcQC-IXA)

**SuperParty** - <https://www.youtube.com/watch?v=aIP1oH1wysY&list=PLtxGCTsP-VecHse4mchskXZNCnsbVoxjm>

## **Каковы же результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?**

- снижение показателей заболеваемости детей
- улучшение психологического климата в коллективах
- повышение мотивации к учебной деятельности
- прирост учебных достижений

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.