

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Цель: сохранение здоровья младшего школьника.

Задачи:

1. Повышение уровня активации, статокинетического баланса психических процессов.
2. Общее оздоровление и улучшение самочувствия.
3. Восстановление эмоционально-положительного состояния.

Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе:

1. «Не навреди».
2. Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
3. Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
4. Соответствие содержания обучения возрасту.
5. Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
6. Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий

в начальной школе и методика их использования по ФГОС

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

Физкультурная минутка - динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Пальчиковая гимнастика - применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время - 2-3 минуты.

Смена видов деятельности - это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые - игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Релаксация - проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

Эмоциональные разрядки - это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

Примеры использования здоровьесберегающей технологии на уроках

Динамическая пауза для отдыха глаз:

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

Динамическая пауза для предупреждения утомляемости:

Три медведя шли домой:

(Дети идут как медведь)

Папа был большой-большой.

(Поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом,

(Руки на уровне груди, вытянуты вперед)

А сыночек просто крошка,

(Садятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

(Встают и имитируют игру на погремушках,

поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

Пальчиковая гимнастика:

Без нужды и без тревоги

(Сжимают и разжимают кулачки)

Спал медведь в своей берлоге,

(Складывают ладошки вместе, подкладывают под щеку)

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

(Сжимают и разжимают кулачки)

Слышит – каплет.

(Пальчиками стучат по столу)

Вот беда! (Качают головой)

В темноте пошарил лапой

(Вытягивают руки вперед, раздвигают пальцы)

И вскочил – кругом вода!

Заспешил медведь наружу.

(Указательным и средним пальцами «бегают» по столу)

Заливает! Не до сна!

Вылез он и видит: лужи,

(Сжимают и разжимают кулачки)

Тает снег...

Пришла весна!