

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. За период обучения детей в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушением осанки с 1,9 до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40%.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей. Таким образом, перед учителем стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Здоровьесберегающие технологии – что это?

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: «Это совокупность форм и приёмов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребёнка и педагога».

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

1. Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребёнка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребёнку).
2. Учитывают возрастные возможности ребёнка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
3. Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями ребёнка).
4. Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у школьников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе (Н.К. Смирнов):

1. «Не навреди».
2. Забота о здоровье учителя и ребёнка 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 ребёнка ответственность за своё здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования:

Динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, лёгкие 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.

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.

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.

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. Неправильные позы, которые принимает ребёнок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

Беседы о здоровье. 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.

Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребёнка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях – это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель во время организации учебного процесса. Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Многие учителя уже давно используют разнообразные элементы, снижающие заболеваемость, в своей работе. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе – мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.

Примеры здоровьесберегающих технологий для уроков

Виды физкультминуток:

1) Пальчиковая гимнастика:

Упражнение «СЕМЬЯ»

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – это Я.

Вот и вся наша семья.

Сжать пальчики в кулак.

Разгибать по одному пальцу, начиная с большого.

Упражнение «МОЯ СЕМЬЯ»

Кто живет в моей квартире?

Раз, два, три, четыре, пять,

Всех могу пересчитать.

Папа, мама, брат, сестренка,

Кошка Муся, два котенка,

Мой щегол, сверчок и я –

Вот и вся моя семья.

Хлопки в ладоши.

Сжать, разжать кулачки.

Хлопки в ладоши.

Сжать, разжать кулачки.

Поочередно соединять кончик каждого пальца с большим.

Хлопки в ладоши.

2) Двигательно-речевые физкультминутки

Одни из самых популярных и полезных физкультминуток — это двигательные-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют

память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

3) Упражнения для развития координации речи с движением:

Упражнение «МОЙ БРАТ»

Смешной такой мальчишка!

Мне во всем он подражает

И ни в чем не уступает.

Если мы играем в мячик,

Я скачу, он тоже ... (скачет),

Я сижу, и брат ... (сидит),

Я бегу, и он ... (бежит),

Мяч беру, и он ... (берет),

Мяч кладу, и он ... (кладет),

Куст стригу, и он ... (стрижет)!

Ходьба на месте.

Импровизация движений, соответствующих смыслу стихотворения.

4) Упражнения для профилактики нарушений осанки

Необходимо научить детей следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

Для профилактики нарушений осанки можно использовать комплекс упражнений в речитативах:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

У меня спина прямая

У меня спина прямая,
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я наклонов не боюсь:
(Наклон вперед.)
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.
(Повороты туловища.)
Раз, два. три. четыре.
Три. четыре, раз. два.
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Я хожу с осанкой гордой.
(Повороты туловища.)
Прямо голову держу,
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Никуда я не спешу.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Раз. два. три. четыре,
(Повороты туловища.)
Три. четыре, раз, два.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я могу и поклониться.
(Поклон и выпрямиться.)
И присесть, и наклониться,
(Присед, наклон вперед.)
Повернись туда - сюда!
(Повороты туловища направо -налево.) Ох, прямешенька спина!
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Раз, два, три, четыре
(Повороты туловища.)
Три, четыре, раз, два.

5) Гимнастика для глаз

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

6) Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

7) Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) И.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (4-5раз).
- 2) И.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) И.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) И.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).