

Богданова А.И.

учитель начальных классов

МБОУ СШ № 60

г.Архангельск

Использование инновационных здоровьесберегающих технологий

в работе с детьми младшего школьного возраста.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж.Ж. Руссо

Здоровье – одна из самых больших жизненных ценностей. Задача каждого человека – научиться его сохранять, разумно и бережно расходовать.

Проблема здоровья детей, сегодня как никогда актуальна. Все мы знаем, что многочисленные исследования последних лет показывают – около 25-30% детей, приходящие в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе, число таких детей еще увеличивается. Поэтому сейчас, как никогда, существует большая потребность в здоровьесберегающем образовании. Одна из приоритетных задач реформирования образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, устранение перегрузки.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

Что оказывает положительное воздействие на здоровье ребенка во время урока?
Работая в этом направлении, я пришла к выводу, что благоприятно на здоровье детей влияют следующие факторы:

- Двигательная активность;
- Психологическое здоровье школьников;
- Творческий характер процесса обучения;
- Использование оздоровительной силы природы.

Исходя из этих факторов стараюсь строить урок в условиях здоровьесберегающих технологий.

Учебный день у нас начинается с зарядки, которая включает в себя:

дыхательную гимнастику:

Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом, это помогает ему лучше запомнить информацию и активнее участвовать в учебном процессе. Также умение управлять дыханием, способствует умению управлять собой.

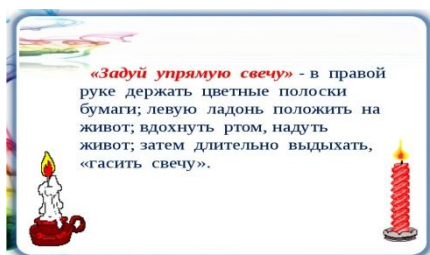
Очень полезно упражнение для улучшения работы мозга

«Дыхание одной ноздрей» . Повторить 5-6 раз.



Также детям нравятся, такие упражнения, как

«Свеча»



«Колка дров»



Затем переходим к самомассажу биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно проснуться и задать соответствующий настрой на весь учебный день.

- *самомассаж головы* – имитация мытья головы шампунем;
- *самомассаж ушных раковин* – детям нравится выполнять его парами (помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину, растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины, оттянуть ;
- *самомассаж носа* – потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла, поворачивать кончик носа вправо – влево;
- *самомассаж губ и языка* – своеобразное покусывание губ и языка зубами.

На уроках литературного чтения и русского языка часто проводим артикуляционную гимнастику. Упражнений очень много, чаще всего используем для губ «Улыбка», «Хоботок», для языка «Часики», «Лошадка», «Заведи машину». После данных упражнений работаем с чистоговорками, скороговорками, ритмическими стихами, которые использую на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

Гимнастику для глаз проводим на различных уроках в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Данная гимнастика способствует снятию статистического напряжения мышц глаз. Во время ее проведения использую наглядный материал, показ учителя



Пальчиковую гимнастику и самомассаж рук проводим на уроках русского языка.

КРЮЧКИ

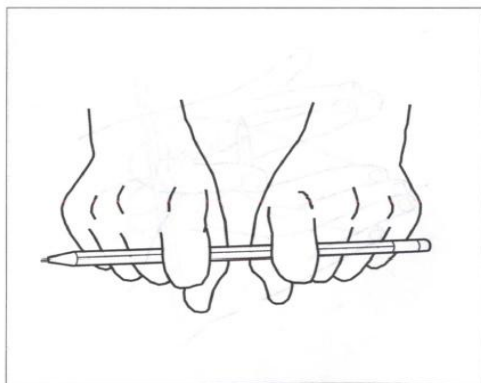
Вариант А

Исходное положение:

Ручку, находящуюся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать.

Содержание упражнения:

Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от ручки, вновь цеплять ее, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам ручки.



Вариант Б

Исходное положение:

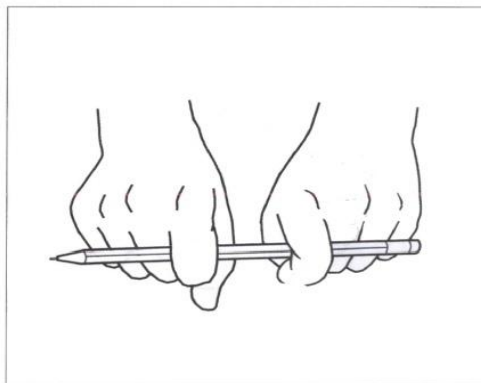
Держать в горизонтальном положении ученическую ручку по центру указательным пальцем одной руки.

Содержание упражнения:

Перехватить ручку пальцем-«крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от ученической ручки.

Движения совершать попеременно, отрывая пальцы-«крючки» одной руки от ученической ручки и вновь цепляя ее пальцем-«крючком» другой руки.

Долировка: 3–5 раз.



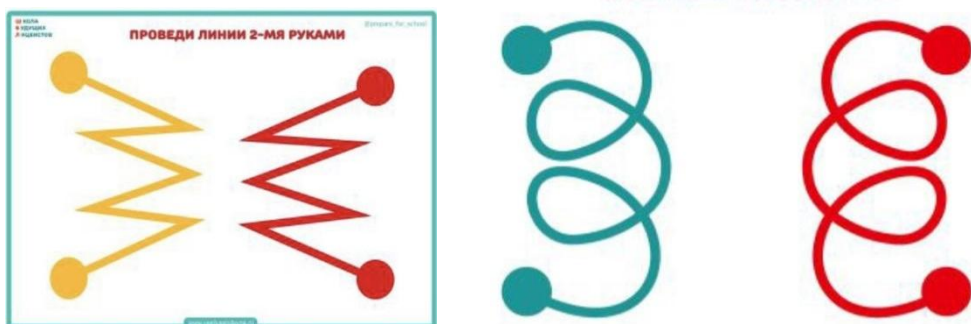
С целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся, использую такой прием, как **смена видов деятельности на уроке** (устная работа, письменная, игровые моменты). Для переключения внимания с одного вида деятельности на другой использую в своей практике кинезиологические упражнения, так называемая «гимнастика для мозга». Эти упражнения способствуют взаимосвязанной работы двух полушарий мозга, которая обеспечивает нормальную работу всех психических процессов. Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Очень хорошие упражнения:

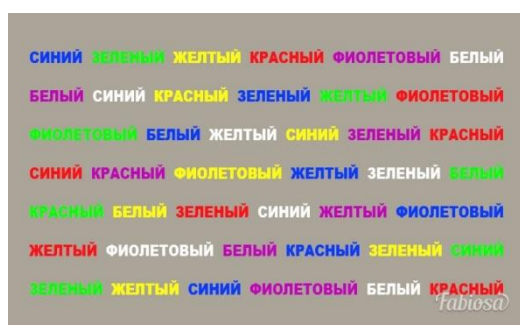
- «*Читаем алфавит*» - одновременно произносим букву из вернего ряда и поднимаем ту руку, буквой которая обозначена во втором ряду (Л- левая, П – правая, О – обе)

А	Б	В	Г	Д
Л	П	О	П	Л
Е	Ж	З	И	Й
О	Л	П	О	Л
К	Л	М	Н	О
Л	П	О	П	О
П	Р	С	Т	У
Л	О	Л	П	О
Ф	Х	Ц	Ч	Ш
П	Л	П	О	Л
Щ	Ы	Э	Ю	Я
О	Л	П	Л	П

- «Пройди дорожки, одновременно двумя руками»



- «Назови цвет, не читая слова»



По мере утомляемости детей провожу динамические паузы во время урока, которые помогают снять эмоциональное напряжение, стараюсь подбирать упражнения, которые не только снимают напряжение, но и повышают заинтересованность учащихся к учебному процессу. Часто используем, например «Музыкальную таблицу умножения», где дети не только могут подвигаться, но и закрепить знания таблицы умножения.

Санитарно – гигиеническое состояние помещения, где проходят занятия также отношу к здоровьесберегающим технологиям. В классе чисто, светло, просторно, температурный режим соответствует норме. Проветриваем учебный кабинет во время большой перемены, очень удобно, так как ходим на обед в другое здание. На уроках слежу за позой учащихся во время чтения и письма, знаем, что неправильные позы, которые принимает ребенок приводят не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии.

Подключаю родителей к проблеме здоровья детей, провожу беседы о режиме дня, питании, физическом и психологическом здоровье детей.

Делая вывод, можно, сказать, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся: более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, улучшить психологический климат в детском коллективе, ведет к снижению показателей заболеваемости детей. А учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать,

поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, открывается простор для педагогического творчества.