

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Здоровьесберегающие технологии – Это совокупность форм и приёмов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребёнка и педагога».

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.

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 здоовьесберегающих 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

Здоровьесберегающая технология на уроках в начальной школе

Литературное чтение (3 класс)

Тема: Н.Н.Носов «Федина задача»

Динамическая пауза	Отдых от умственных нагрузок, смена деятельности	Ф	Учитель проводит динамическую паузу Спал цветок <i>Закрывает глаза, расслабится, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё</i> И вдруг проснулся, <i>Поморгать глазами</i> Больше спать не захотел, <i>Руки поднять вверх - вдох. Посмотреть на руки.</i> Встрепенулся, потянулся, <i>Руки согнуты в стороны - выдох</i> Взвился вверх и полетел. <i>Потрясли кистями, посмотреть вправо-влево.</i>	Выполняют физкультминутку, повторяют движения за учителем.	Р.: действие с учетом выделенных учителем ориентиров	
--------------------	--	---	--	--	--	--

Русский язык (3 класс)

Тема: Число глаголов. Изменение глаголов по числам

Динамическая пауза	Отдых от умственных нагрузок, смена деятельности	Ф	Учитель проводит динамическую паузу - Раз, два, три, четыре, пять, <i>Пальчики обеих рук «здороваются».</i> В лес идём мы погулять <i>Обе руки «идут» указательным и средним пальцами по столу.</i> За черникой, за малиной, <i>Загибают пальчики, начиная с большого.</i> За брусникой, за калиной, Землянику мы найдём И братишке отнесём.	Выполняют физкультминутку, повторяют движения за учителем.	Р.: действие с учетом выделенных учителем ориентиров	
--------------------	--	---	---	--	--	--

Математика (3 класс)

Тема: Умножение и деление. Приемы устных вычислений

Динамическая пауза	Отдых от умственных нагрузок, смена деятельности	Ф	Учитель проводит динамическую паузу - Все умеем мы считать Раз, два, три, четыре, пять — Все умеем мы считать. Раз! Подняться потянуться. <i>Под счет учителя дети выполняют потягивания.</i> Два! Согнуться, разогнуться. <i>Наклоны. Повороты туловища.</i> Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка. <i>Движения головой</i> На четыре - руки шире. <i>Хлопки в ладоши.</i> Пять — руками помахать. <i>Движения руками</i> Шесть — за парту тихо сесть. <i>Прыжки Ходьба на месте</i>	Выполняют физкультминутку, повторяют движения за учителем.	Р.: действие с учетом выделенных учителем ориентиров	
--------------------	--	---	---	--	--	--