

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы. Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании является основной задачей Государственных образовательных стандартов. Для успешной реализации данной задачи школа должна занять активную позицию по распространению идей здорового образа жизни (повышение двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, предупреждение вредных привычек).

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

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.

Виды применения здоровьесберегающих технологий:

- Физкультурная минутка – динамическая пауза во время интеллектуальных занятий.
- Проводится по мере утомляемости детей. Это могут быть 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 обучающихся. 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. 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.

□ Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка.

□ Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях – это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного

индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

ФРАГМЕНТЫ УРОКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Фрагмент урока письма, 1 класс. Пальчиковая гимнастика.

- Ребята, отложите в сторону ручки. Сейчас мы с вами проведем гимнастику для наших пальчиков. Вы готовы?

- Посмотрите, как я выполняют упражнение.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

- Повторяем за мной. Сначала правая рука. Теперь левая рука. А теперь попробуем выполнить это упражнение сразу двумя руками.

- Сейчас я покажу вам упражнение «Пропеллер». Беру ручку в руку. Вращаю карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным, указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

- Возьмите ручку в правую руку. Попробуйте выполнить упражнение. Теперь поменяйте руку.

- Молодцы!

Фрагмент урока – Литературное чтение, 2 класс. Гимнастика для глаз.

- Мы с вами поработали, почитали, а теперь нашим глазкам нужно отдохнуть! Сядьте удобно, расслабьтесь.

- Быстро поморгайте глазами, закройте их и посидите спокойно, медленно считая до пяти. Повторите упражнение 4-5 раз. Я прохожу и смотрю, как вы выполняете это упражнение.

- Рисуем глазками круг. Сначала в правую сторону. Упражнение выполняем в медленном темпе.

- Теперь рисуем круг глазками в левую сторону. Не торопитесь!

- Посмотрите на стенд, который висит над нашей доской. Следите за указкой, которая ведет по нашей восьмерке.

- Умницы!