

## **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе в условиях реализации ФГОС**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе.

В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

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%, с 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%.

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.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

**Здоровьесберегающие технологии** — это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога.

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

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

Основная **цель** здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Отсюда возникают основные задачи:

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

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной 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 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.

Данную технологию 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.

Время - 23 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).

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 – 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.

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

- **Посадка учащихся.** Неправильная посадка, которую принимает ребенок во время уроков, может 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, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, которые помогают 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.

- **Работа с родителями.** Непрерывность действия здоровьесберегающих технологий 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).

**Результаты от внедрения в обучение здоровьесберегающей  
технологии:**

- снижение показателей заболеваемости детей;
- улучшение психологического климата в коллективах;
- повышение мотивации к учебной деятельности;
- прирост учебных достижений.

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

Тема урока	Этап урока	Пример использования образовательной технологии
Урбанство Русской избы ( ИЗО 4кл.)	Урок «Открытие нового знания»	<p>Физминутка для глаз и для двигательной активности:</p> <p><b>Вращение глаз</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.</li> <li>2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем – выполнять 2-3 поворота по часовой стрелке и столько же – против часовой стрелки.</li> <li>3. Расслабить глаза.</li> </ol> <p><b>Повороты глаз</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.</li> <li>2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения.</li> <li>3. Расслабить глаза.</li> </ol>
Николай Николаевич Носов. «Затейники» (Литературное чтение 2 кл.)	Урок «Открытие нового знания»	<p>- Я заметила, что вы устали, давайте встанем и отдохнем.</p> <p>Послушайте песенку. Кто узнал ее?</p> <p>- Все верно, в траве сидел кузнечик, и сейчас мы тоже представим, что мы с вами кузнечики.</p> <p><b>ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ, ПРЫГАЙТЕ КУЗНЕЧИКИ,</b></p> <p><b>ПРЫГ СКОК, ПРЫГ СКОК.</b></p> <p><b>СЕЛИ, ТРАВУШКУ ПОКУШАЛИ, ТИШИНУ ПОСЛУШАЛИ,</b></p> <p><b>ТИШЕ, ТИШЕ, ВЫСОКО, ПРЫГАЙ НА НОСКАХ ЛЕГКО.</b></p> <p>- Вот мы и передохнули, теперь можете садиться.</p>
Письменное умножение многозначного числа на однозначное (Математика 4 кл.)	Урок «Открытие нового знания»	<p>Буратино потянулся,</p> <p>Раз нагнулся, два нагнулся.</p> <p>Ключик видно не нашел.</p> <p>Ключик мы достанем,</p> <p>И тихонько вставим.</p>