

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

Формирование здоровой культуры и безопасного образа жизни — одна из главнейших 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.

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 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%.

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.Ответственность за свое здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС

☐ 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. Результаты от внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии:

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

Фрагмент урока по технологии

по теме: «Аналитическая лепка (Древний мир)» Изделие: «Модель Динозавра». (3 класс)

Динамическая пауза	Снижение эмоционального и физического напряжения	Практический: выполнение динамической паузы	<p>1.Организует динамическую паузу.</p> <p>- А теперь мы с вами отправимся в далёкие времена, когда на земле жили динозавры. Встанем и прогуляемся по окрестностям дикой природы. Если прислушаться, можно услышать дыхание трицератопса. Давайте сделаем вместе с ним глубокий вдох, выдох. Земля содрогается, будто землетрясение. Это идёт диплодок. У него очень длинная шея. А если посмотреть в небо. Можно заметить парящих птеродактилей. Они охотятся на рыбок. Поможем им. К нам приближается тираннозавр. У него мощные ноги и коротенькие ручки. А если присесть, можно заметить маленького велоцираптора. Какой удивительный мир-мир динозавров. Присаживайтесь.</p>	1.Выполняют динамическую паузу.		Звуки природы
--------------------	--	---	--	---------------------------------	--	---------------

Фрагмент урока изобразительного искусства

по теме: «Домики, которые построили природа» (2 класс)

5.Первичное закрепление 0,3 мин.	Усвоение нового способа действий	Опрос беседа	<p>Учитель предлагает учащимся сформулировать практическое задание и уточняет его</p> <p>Определяет критерии качества выполнения задания</p> <p>-Вижу вы немножечко устали, так давайте отдохнём.</p> <p>Физкультминутка:</p> <p>Встанем, глубоко вздохнём</p> <p>Руки в стороны, вперёд.</p> <p>Влево, вправо поворот.</p> <p>Три наклона, прямо встать</p> <p>Руки вниз и вверх поднять</p> <p>Руки плавно опустили,</p> <p>Всем улыбки подарили.</p> <p>-Итак, ребята, вам предстоит выполнить домик любого животного или растения. Нарисовать его ярко восковыми мелками, затем дополнить цветовой фон.</p> <p>Работы будут оцениваться по следующим критериям:</p> <p>1.оригинальность образа дома, построенного природой</p> <p>2.передача характерных черт в образе дома, построенного природой (форма)</p>	Выполняют упражнение	<p>П. осознаёт последовательность действий</p> <p>П. учится формулировать учебную задачу</p>	<p>Презентация –</p> <p>презентация</p>
----------------------------------	----------------------------------	--------------	---	----------------------	--	---

			дома, построенного природой (форма) 3.разнообразие цвета. - Примеры домиков вы можете видеть на доске Чтобы рисовать начать Пальчики размять нам нужно И для этого сейчас Выполним зарядку. Пальчиковая разминка: Из гнезда торчат			
--	--	--	---	--	--	--

			Клювы маленьких стрижат. Клювик раз, Клювик два. Лапки, лапки Голова. -Хорошо, не забудьте взять с собой хорошее настроение и креативность. А я Вам желаю удачи!	Выполняют упражнения		
--	--	--	---	----------------------	--	--

Фрагмент урока по обучению письму

по теме: «Письмо строчной и прописной буквы Г» (1 класс)

			-Сейчас мы с вами немного отдохнём и выполним пальчиковую гимнастику: <i>Шлёпают гуськом</i> <i>Гусак с гусаком.</i> <i>Смотрят свысока</i> <i>Гусак на гусака.</i> <i>Ой, щиплет бока</i> <i>Гусак у гусака.</i> -Посмотрите на следующую страничку. - Скажите, какая здесь буква Г? -Посмотрите на заглавную букву Г. -Давайте посмотрим из скольких элементов состоит прописная буква Г? -У каких букв мы уже встречали такие элементы? -Пропишите элементы по теновым линиям. Не забывайте держать ручку правильно и сидеть ровно. 2.Демонстрирует написание прописной буквы Г. - Сейчас я покажу, как писать прописную букву Г. 1 элемент (нижний): начинаем писать чуть ниже середины широкой вспомогательной строки: ведём длинную наклонную палочку вниз, пересекая верхнюю линию РС; чуть не доходя до нижней линии РС, закругляем вверх влево, касаясь нижней линии РС;	(Поочерёдно похлопываем ладонями по тыльной стороне кистей) (Поочерёдно похлопываем ладонями по коленям) . (Щипаем поочерёдно тыльные стороны кистей) -Прописная, заглавная -Из двух. Первый элемент- удлиненная наклонная с закруглением внизу влево. -Второй- прямая с закруглением вниз. т. п.		
--	--	--	--	---	--	--