

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе в условиях реализации ФГОС

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. 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%, 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 %.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное - это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

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.

Родоначальником этого понятия стал **Н.К.Смирнов**, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

1. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
2. Снижение уровня заболеваемости учащихся;
3. Сохранение работоспособности на уроках;
4. Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
5. Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах обеспечения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, создать условия для их творческого самовыражения. Для этого они используют программы и методики формирования у детей ценностей ЗОЖ, применяют различные способы укрепления здоровья.

Здоровьесберегающих технологий для школы:

1. Физкультурная минутка - динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время - 2-3 минуты.

2. Пальчиковая гимнастика - применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

3. Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время - 2-3 минуты.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

9. 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.

10. Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А 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.

11. 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.

12. Эмоциональные разрядки - это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

13. Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, 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.

14. 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.

15. 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.

«Открытие» детьми нового знания (7-8 мин)	Построение детьми нового способа действий и формирование способности к его выполнению	<p>Ф.</p> <p>Беседа Опрос</p> <p>Работа с биографией</p> <p>Чтение произведени я</p> <p>Внешний контроль</p>	<p>1. Рассказывает биографию Б.В.Шергина. -Сейчас я вам буду рассказывать биографию автора, ваша задача внимательно слушать. В конце вы будете формулировать вопросы по биографии автора для своих одноклассников и отвечать на них. <i>Русский писатель-Борис Викторович Шергин, родился в Архангельске в 1896 году, там же провел детство и юность. Отец будущего писателя «был и кораблестроителем, и мореходцем... он сорок пять лет ходил в море... Зимой в свободный час он мастерил модели фрегатов, бригов, ихун». Свою мать Б. Шергин называл «хранительницей слова». Впоследствии он записал былины, рассказанные ею. Первым своим «серьезным рассказом» Б. Шергин считал легенду «Любовь сильнее смерти», напечатанную в 1912 г. Учился писатель в Москве в художественном училище так, как его «с детских лет... интересовали кисти и краски». Многие книги со своими произведениями Б. Шергин оформлял сам, для многих создал иллюстрации.</i> -Какие бы вы вопросы задали своим одноклассникам по биографии Шергина?</p> <p>-Что мы сейчас сделали?</p> <p>-Предположите о ком или о чём будет это произведение?</p> <p>-Сейчас вот мы и узнаем, верны ли ваши догадки. Начинаем читать с первого ряда, с первой парты по цепочки, по абзацу. Во</p>	<p>1. Работают с биографией Б.В.Шергина.</p> <p>-В каком году и где родился писатель? (В 1896 году в Архангельске) - Как он называл свою мать? (Хранительница снов) - Где учился писатель и почему? (Учился писатель в Москве в художественном училище так, как его «с детских лет... интересовали кисти и краски») -Познакомились с биографией автора. -Это произведение будет о том, как девочка или мальчик старательно что-то выполняли, чтобы добиться хороших результатов.</p> <p>Читают рассказ «Собирай по ягодке-</p>	<p>УУРД: Осознанно относиться к другому человеку, его мнению. УУПД: Выявлять причинно-следственные связи. УУКД: выражать свою точку зрения.</p>	<p>Презентация :</p> <p>Учебник</p>
--	---	--	---	--	--	---

		<p>время чтения буду прерывать для работы с текстом.</p> <p>- Найдите значение слов «штукатурное» и «молярное», в словарице. В паре. Один ищет одно слово, другой-второе.</p> <p>-Продолжаем чтение.</p> <p>-Что такое Академия?</p> <p>-Вам встретилась фраза «Вылощил волчьим зубом», что это значит?</p> <p>-Кто такой паркетчик?</p> <p>-Продолжаем читать.</p> <p>-Что мы сейчас сделали?</p> <p>-Что сейчас нам нужно сделать?</p> <p>-Но перед тем. Как мы это сделаем.</p> <p>Предлагаю немного отдохнуть.</p> <p>Мы отважные пилоты. (Руки в стороны с наклонами)</p> <p>Водим в небе самолеты. (Имитация)</p> <p>Над родной землей летаем, (Вращение туловище)</p> <p>Обгоняя птичьи стаи. (Махи руками)</p> <p>Хоть взлетаем высоко – (Прыжки на месте)</p> <p>Приземляемся легко! (Посадка на место)</p>	<p>наберёшь кузовок» по цепочки.</p> <p>-штукатурное-штукатур-мастер, работающий с известковым раствором во время ремонта или строительства.</p> <p>-молярное-моляр-рабочий, занимающийся покраской зданий, помещений.</p> <p>Читают рассказ «Собирай по яголке-наберёшь кузовок» по цепочки.</p> <p>-Высшее учебное заведение.</p> <p>-Это фразеологизм. Он означает- натёр до блеска.</p> <p>-Мастер, который составляет из дощечек узоры.</p> <p>Читают рассказ «Собирай по яголке-наберёшь кузовок» по цепочки.</p> <p>-Прочитали произведение «Собирай по яголке-наберёшь кузовок».</p> <p>-Проанализировать.</p> <p>ВЫПОЛНЯЮТ ФИЗМИНУТКУ.</p>		
--	--	--	---	--	--