

Здоровьесберегающая технология в начальной школе

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".

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

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.

Виды здоровьесберегающих технологий

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья. Все они предполагают влияние на ребенка через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами и т.д.

В начальной школе здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

- Технологии стимулирования и сохранения здоровья: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.
- Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на коррективку проблем.
- Коррекционные технологии: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика.

Задачи, которые помогут решить технологии здоровьесбережения:

1. создание оптимальных условий для образования: гигиенических, медицинских и др.;
2. обеспечение в организации эффективного образовательного процесса;
3. предоставление школьникам питания на время их пребывания в учебном заведении;
4. формирование культуры здоровья в школе;

5. обеспечение педагогического состава информацией о культуре здоровья, переподготовка кадров, повышение квалификации;
6. обеспечение здоровой учебной среды для детей и педагогов;
7. мониторинг состояния здоровья учащихся; создание тематических занятий для педагогов, детей, родителей и т.д.

Примеры здоровьесберегающей технологии

Урок письма. 1 класс.

Актуализация знаний и мотивация (4-5 минут)	Готовность мышления и осознание потребности к построению нового способа действий	<p>Ф: объяснение</p> <p>М: инструктаж</p> <p>Ф: практический</p> <p>М: пальчиковая разминка</p>	<p>Организует пальчиковую разминку.</p> <p>-Перед работой разомнём пальчики. Возьмите, пожалуйста, ручку в руку. Держите так, как нужно правильно держать ручку на письме (ручка должна лежать на левой части среднего пальца). Указательный палец при этом придерживает пишущий предмет сверху, а большой – слева. Мизинец и безымянный палец в кулак, теперь поднимаем указательный палец и опускаем его обратно на ручку. 10 повторений.</p> <p>-Молодцы. Делаем следующее упражнение. Не забываем держать ручку правильно. Вытягиваем пальцы вперед, держа ручку. Конеч ручки должен смотреть нам в плечо. 10 повторений.</p> <p>-Следующее упражнение, продолжаем держать ручку, зовем в гости к себе гостей.</p>	Выполняют пальчиковую разминку
---	--	---	---	--------------------------------

			<p>Крутим ручкой к себе. 10 повторений.</p> <p>-Далее крутим так же от себя. 10 повторений.</p>	
--	--	--	---	--

ОРКСЭ. 4 класс.

Динамическая пауза		<p>Организует физминутку</p> <p>-Я думаю, что <u>пришло время нам встать</u> и немного размяться. Встаем со своих мест. Задвигаем стулья. Посмотрите по сторонам, чтобы вы никому не помешали и никого не ударили.</p> <p>Потрудились — отдохнём</p> <p>Потрудились — отдохнём. (<i>Ходьба на месте.</i>)</p> <p>Встанем, глубоко вздохнём. (<i>Потягивания.</i>)</p> <p>Руки в стороны, вперёд. (<i>Повороты туловища.</i>)</p> <p>Влево, вправо поворот. (<i>Наклоны влево-вправо.</i>)</p> <p>Три наклона, прямо встать. (<i>Приседания.</i>)</p> <p>Руки вниз и вверх поднять. (<i>Прыжки.</i>)</p> <p>Руки плавно опустили, (<i>Ходьба на месте.</i>)</p> <p>Всем улыбки подарили.</p>	Выполняют физминутку
--------------------	--	---	----------------------

Литературное чтение. 2 класс.

Динамическая пауза		<p>1 оже летом был...</p> <p>Организует динамическую паузу.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять — Все ушам мы считали.</p> <p>Раз! Подняться понюхать. (<i>Под счет учителя дети выполняют потягивания</i>)</p>	<p>-зеленым</p> <p>Выполняют динамическую паузу.</p>	
--------------------	--	---	---	--

		<p>Два! Согнуться, разогнуться. (<i>Наклоны.</i>)</p> <p>Повороты туловища</p> <p>Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка. (<i>Движения головой</i>)</p> <p>На четыре - руки шире. (<i>Хлопки в ладоши</i>)</p> <p>Пять — руками помахать. (<i>Движения руками</i>)</p> <p>Шесть — за парту тихо сесть. (<i>Прыжки.</i>)</p> <p>Ходьба на месте</p>		<p>К ст речеи выск соот пост зада</p>
--	--	---	--	---------------------------------------