Здоровьесберегающие технологии и методы на уроках в начальной школе

Уроки в современной школе должны отличаться большой интенсивностью и требуют от учащихся высокой концентрации внимания и напряжения сил. Поэтому учитель должен всегда помнить о здоровье школьников, о создании таких условий, которые бы обеспечили детям высокую работоспособность на протяжении всего урока, позволили бы им избежать переутомления.

Для организации благоприятного климата на уроках для более эффективного достижения общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых в течение нескольких лет, я использую на своих уроках элементы здоровьесберегающих технологий. Элементы здоровьесберегающих технологий – это проведение физминуток, динамическая пауза, зарядка для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения для дыхания, проветривание кабинета, соответствие мебели возрасту школьника, правильная посадка, положение рук, головы, смена деятельности в течении урока, атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности, правильное полноценное питание, занятия спортом и физкультурой.

Прежде всего, я учитываю физиологические и психологические особенности детей и нахожу такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость. Предлагаю пути сохранения здоровья учеников начальной школы в рамках урока.

1. Комфортное начало и окончание урока (ситуация успеха, психологический настрой)
2. Необходимо начинать и заканчивать каждый урок с рефлексии как обязательного анализа учащимися собственного психического состояния, эмоционального настроения;
3. Объяснение нового материала должно опираться на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно — ориентированного обучения;
4. Включение в каждый урок психофизиологических разрядок и физических упражнений полезно для психофизической разгрузки учащихся и учителя.

Здоровьесберегающие методы: релаксация

Релаксация — это расслабление после напряженной умственной деятельности. Цель её — снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Для релаксации могут быть использованы различного рода движения, игры, пение, танцы. При её проведении не надо ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения.  
Вот некоторые элементы релаксации, которые я применяю на начальном этапе обучения.

Зарядка с использованием движения, песен, танца. Эта форма релаксации, основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. Кроме того, у детей нередко наблюдаются нарушение чувства ритма и темпа, скованность движений, общая моторная неловкость.

Одной из важнейших форм релаксации является игра. После трудного устного упражнения или другого утомительного занятия веселая игра – это идеальная возможность расслабиться. Игры помогают снять скованность, особенно если исключить из них элемент соревнования или свести к минимуму. Застенчивый и слабый ученик почувствует себя более уверенно и будет участвовать в игре активнее, если цель игры – просто повеселиться, а не считать очки и выигрывать. Хотя элемент соревнования часто добавляет оживление и повышает активность, именно он создает большое психологическое давление на учеников, они боятся не справиться с заданием, что выводит из игры застенчивых и отстающих. Игры делают процесс обучения, порой трудный и утомительный, веселым, а это усиливает мотивацию к учению.

Игра «Здравствуй»

* Добрый день, мой милый друг (рукопожатие)
* Посмотри— ка ты вокруг (участники поворачивают головы из стороны в сторону).

Здесь есть ты (игроки кладут правую руку на плечо соседа).

Здесь есть я (правую руку участники кладут себе на грудь).

Будем вместе (каждый игрок обе руки ладонями соединяет с руками партнёра, руки необходимо держать на уровне груди)

Жить (каждый участник хлопает в ладоши),

Друзья (партнёры соединяют руки ладонями, держа их на уровне груди).

Игра-пантомима

* При изучении алфавита изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или движениями частей тела). Ученики у доски, выполняют это задание, а учащиеся отгадывают букву алфавита;
* При изучении темы «Животное» изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами;
* При изучении темы «Режим дня» изобразить действия, которые выполняются обычно утром, вечером и т.д.
* Ролевая игра-пантомима.

На уроке окружающего мира по теме «Бюджет семьи» озвучиваю ситуацию: в магазине ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея русским языком, ты пытаешься объясниться с продавцом жестами, мимикой.

Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вы-зывают положительные эмоции на уроках.

Расслабление

Очень важно привести к расслаблению мышцы лица и рук, затем затылка, шеи, плеч, рук, грудной клетки, живота и ног. Отдыхает все тело. Дыхание спокойное. Я прошу учащихся не отвлекаться на посторонние мысли.

Чувство тяжести

Расслабление мышц субъективно воспринимается как чувство тяжести. Сначала его можно вызвать в одной руке, на следующих уроках — в другой, а затем в обеих одновременно. Со временем чувство тяжести может смениться приятным ощущением легкости, невесомости.

Чувство тепла

Ощущение тепла обеспечивает лучший отдых, успокаивает нервную систему.

Заключительная часть

Выход из аутогенного погружения должен быть спокойным, постепенным.

Зарядку для глаз провожу, когда дети работают за компьютерами. По ФГОС мы работаем не реже одного раза в неделю. В классе у нас на стенах и потолке висят геометрические фигуры, к помощи которых я обращаюсь во время зарядки для глаз.

1. Быстро поморгать и посмотреть на красный квадрат или на оранжевый треугольник.
2. Движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой.
3. Круговые движения глазами по часовой стрелке и против.
4. Движение глазами по периметру квадрата (на четыре счета).
5. Движение глазами по очертанию цифры 8, но с острыми углами.
6. Движения глазами по дуге — выпуклой и вогнутой.
7. Движение глазами по периметру ромба.
8. Движения глазами вертикальные дуги: вначале по часовой стреле, потом – против.
9. Зажмуривание глаз изо всех сил, потом широко раскрыть («взгляд испуганного человека»).
10. Моргать веками подобно тому, как машет крылышками бабочка.
11. Переводить взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Выполнив комплекс, закрыть глаза и в течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

Рекомендации по окончанию урока

Любой урок заканчивать:

1. «выбрасыванием» усталости;
2. «умыванием лица» теплом близко поднесённых к лицу рук;
3. потягиванием.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.

И в заключение, я хочу заметить, что для снятия напряжения, недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям атмосфера.