МОУ «Островецкая СОШ» д.Островцы

**Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

(Из опыта работы)

*Подготовила и провела*

*учитель начальных классов*

*Метлина А.В.*

Островцы 2020

Добрый день!

Ну, а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.

Слайд 4.

Здоровье человека зависит:

• на 50% - от образа жизни;

• на 25% - от состояния окружающей среды;

• на 15% - от наследственной программы;

• на 10% - от возможностей медицины.

(по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).

И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Слайд 5.

Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.

Слайд 6.

Задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;

- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;

- воспитание культуры здоровья;

- развитие творческих способностей;

- мотивация на здоровый образ жизни;

- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;

- внедрение инновационных педагогических технологий;

- принятие участия в научно-практических конференциях.

Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);

- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;

- подвижными играми на переменах;

- наглядности;

- занимательных упражнений;

- фантазирования;

- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

Слайд 7.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:

\* опрос учащихся;

\* письмо;

\* чтение;

\* слушание;

\* рассказ;

\* рассматривание наглядных пособий;

\* ответы на вопросы;

\* решение задач.

Норма 4-7 видов за урок.

Слайд 8.

Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

\*метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);

\* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);

\* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Слайд 9.

Проведение физкультурных минуток:

\* расслабление кистей рук;

\* массаж пальцев перед письмом;

\* дыхательная гимнастика;

\* предупреждение утомления глаз.

Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Требования:

- они должны быть разнообразны;

- проводятся на начальном этапе утомления;

- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Слайд 10.

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

• «Хороший смех дарит здоровье»;

• Мажорность урока;

• Эмоциональная мотивация в начале урока;

• Создание ситуации успеха.

Слайд 11.

Экологическое пространство:

а) проветривание помещений;

б) наличие аквариума с рыбками;

в) озеленение кабинета;

г) освещение кабинета.

Каждый рабочий день в классе начинаем с гимнастики, которая длится около пяти минут. В основе гимнастики лежит комплекс упражнений, предложенный доктором С.С. Коноваловым. Комплекс упражнений прослушивается в записи.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд. Для гимнастики глаз имеется плакат для ребят, использование которого помогло рассмотреть и выучить движение для расслабления глазных мышц.

Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей от урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок.

Пример:

«Капуста». Движения, имитации действий.

Мы капусту рубим.

Мы капусту трём.

Мы капусту солим.

Мы капусту жмём.

Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.

Пример:

Массаж пальцев перед письмом.

- протирание ладошек;

«Скалка».

- покатать ручку между ладонями;

- покатать ручку между большим и указательным пальцем;

«Игра на клавишах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Использование скороговорок с движениями руками в такт.

«Нашли ли лилию?»

Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.

Работа по предупреждению утомления глаз.

Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.

Также проводились уроки с применением физкультурных средств – мяч с шипами, массажный еж, шишки, пробки, керамзит, шашки.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи.

Слайд 12 -17.

Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. В начале учебного года проводится операция «Цветик – семицветик». Кроме этого решается воспитательная задача привлечения детей к уходу за растениями, тем самым приучаются бережному отношению к ним, получая основы экологического воспитания.

Ежемесячно на классных часах затрагивалась тема здоровья. Ребята разучивали роли персонажей литературных произведений, читали произведения и обсуждали их. Активное участие принимали в акциях, проводимых в школе, рисовали плакаты, составляли кроссворды.

Для массажа стопы планируем сделать с родителями первоклассников самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для первых и вторых классов – из нашитых пуговиц, а для третьих и четвертых классов – из пробок от пластиковых бутылок. Использовать игровую стену «Ладошки» для развития кистей рук. На стене нарисованы детские ладони от пола до стены. Ребенок достает до верхних ладоней, встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.

Развитие речевых способностей ребенка напрямую связанно с развитием его кисти. Для этого применима простая палочка. Держа ее в руках, поочередно передвигая кулачки вверх, читает предложение, загадку, стихотворение.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания. Учитываю в работе показания медработников школы, которые ведут разъяснительную работу с родителями по сохранению здоровья ребёнка.

Слайд 18.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

Слайд 19.

Мысли философов о здоровье:

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». ( И. Брехман)

«Здоровье и ум – два блага в жизни». (Менандр)

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». ( Л. Толстой)

«Здоровому всё здорово». (Пословица)

«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)

«Первое богатство – это здоровье». (Р. Эмерсон)

«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». (А. Шопенгауэр)

«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения».(Цицерон)

«Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом». (Ювенал)

«Здоровье – это единственная драгоценность». (Монтень)