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)