МБОУ «Лицей №177» Ново-Савиновского района г. Казани

**III Республиканская научно-практическая**

**конференция имени Александра Михайловича Бутлерова**

**Секция: «Информационно-коммуникативные технологии**

**в образовательной деятельности»**

Доклад на тему:

«Применение здоровьесберегающих технологий

в начальной школе.»

Работу выполнил(а):

Набиева Зульфия Тахаветдиновна,

учитель начальных классов,

I квалификационной категории

Казань, 2022

“Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы…”

В.А.Сухомлинский

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу. Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.  
 Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей. Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.  
 Здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

Здоровье – актуальная тема для разговора во все времена. От его состояния зависят и физические возможности, и работоспособность, жизненные и социальные мотивации и многое другое. Поэтому работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся является приоритетным направлением в начальной школе. А начинать эту работу необходимо с раннего детства. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые учатся стабильно на «4» и «5», проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно ещё добавить и уроки в школе.

Особенность школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определённого результата. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. Это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем , но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:  
-учет возрастных особенностей младших школьников;  
-учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;  
-структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);  
-осуществление здоровье сберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.  
 В структуре урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровье сберегающих технологий:  
-положительный  эмоциональный настрой на уроке;  
-оптимальный темп ведения урока;  
-подача   материала  доступным рациональным способом;  
-наглядность;  
-смена  видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т.д.) ;  
-физкультминутки,   динамические паузы;  
-дифференцированный подход в обучении;  
-групповая работа, работа в парах;  
-игра, игровые моменты;  
-гимнастика;  
-самомассаж, точечный массаж;  
-воспитательные моменты на уроке (беседы);  
-санитарно гигиенические условия.   
Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок   
Начинается урок.  
Тут затеи и задачи,  
Игры, шутки все для вас!  
  
Пожелаем вам удачи   
За работу, в добрый час!  
На вас надеюсь я, друзья.  
Мы хороший дружный класс  
Всё получится у нас!  
  
Вот и прозвенел звонок.  
Начинается урок.  
Очень тихо вы садитесь  
И работать не ленитесь.   
 Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.  
 Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся. В качестве наглядности использую компьютерные технологии.  
 Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.  
 Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения.   
 Еще в древности великий философ Аристотель утверждал, что: Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.  
Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.   
 Физкультминутки естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.   
 Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижается темп опроса. Не тороплю ученика, даю время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.  
 Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой  то мере помогает решить одно из условий организации здоровье сберегающего обучения избежать длительного сидения за партой.  
 На уроках часто применяю игровую технологию. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. Широко использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры. Например: игра Ты мне, я тебе, Перебрасывание мяча друг другу, Кто больше?, Угадай-ка и т.д.  
 Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.   
 Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры это хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.  
 На своих уроках использую различные виды гимнастики. Так, пальчиковая гимнастика снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи. Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей. Гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.   
 Во время чтения дети выполняют такие упражнения, которые улучшают мышление, активизируют память, повышают работоспособность, улучшают общее самочувствие и способствуют развитию моторики.

Примеры таких упражнений,которые можно использовать на практике.

1. Показания: быстрая утомляемость, нарушение зрения. Кроме того, выполняя это упражнение, дети делают массаж пальцев.

Методика: подушечка сердечного ( четвёртого ), мизинца и большого пальцев соединяются вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

2.Это упражнение должны выполнять все те, кто получает знания в школе и учебном заведении, т. к. оно улучшает мышление, активизирует память, снимает напряжение, массирует пальцы.

Методика: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся пальцы выпрямлены (не напряжены).

Выполнять их можно в любом положении, общее время 45 минут. Можно время набрать за несколько раз в течение дня: 3 раза по 15 минут, 9 раз по 5 минут.

Ещё одна из здоровьесберегающих технологий – образовательная кинесиология. Кинесиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.Например: перекрёстное упражнение «ухо-нос». Правая рука держит кончик носа, левая – противоположное ухо поверх правой руки, затем руки меняются одновременно. Рекомендуется 5-7 смен.

3. Упражнение «Рисуем бантик».

Дети показывают рукой движение «всё хорошо» и рисуют большой бант восьмёркой. Правая рука начинает движение влево вверх. Левая - в противоположную сторону. Глазами следят за большим пальцем (движение выполняют как можно шире). После выполнения таких упражнений резко повышается активность мозга. Дети становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

К.Д.Ушинский писал, что если учитель заметил, что « класс устал, рассеян, работает вяло, начинаются зевки, маленькие шалости», то достаточно предложить классу произнести хором какие-нибудь стихотворения, пословицы…Энергия возродится, и учащиеся начнут работать по - прежнему.

Использование оздоровительных упражнений на уроках позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь, способствует укреплению здоровья учащихся, от которых зависит будущее нашей страны.