«Укрепление здоровья младших школьников на уроках через внедрение здоровьесберегающих технологий».

Цель: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья обучающихся, посредством использования эффективных методов обучения.

Задачи:

1. Расширение представлений о том, как сохранить здоровье через вовлечение детей в процесс творческого самовыражения.

2. Овладение практическими навыками по укреплению здоровья, путём развития у детей мотивации самовоспитания.

3. Профилактика заболеваний, исправление отклонений в здоровье.

Нынешнее состояние здоровья детей, подростков, молодёжи представляет реальную угрозу для безопасности страны. За период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 – психоневрологических отклонений, в 3 – патология органов пищеварения; имеющиеся заболевания переходят в хронические. Актуальность проблемы обуславливает потребность человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс способствует становлению и развитию личности, но только в том случае, если созданы необходимые условия для повышения качества современного образования.

При планировании работы с учащимися необходимо учитывать соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье.

Ценностное отношение к здоровью формируется при тесном взаимодействии педагогов с учениками, родителями, медицинским персоналом.

Следует помнить о факторах, представляющих угрозу для здоровья учащихся, которых множество:

- социально-биологические;

- гигиенические условия;

- учебно-организационные;

- психолого-педагогические;

- медицинские.

Поскольку здороровьесберегающий урок является основной формой образовательного процесса, то я стараюсь учитывать: цель – принципы – средства – результаты – условия; для достижения предполагаемых результатов.

При проектировании здоровьесберегающего урока считаю важными следующие принципы:

- научность (знание психолого-педагогических закономерностей);

- системность;

- природосообразность;

- вариативность;

- преемственность;

- креативность;

- личностно-ориентированная деятельность;

- развивающее обучение.

Чтобы сохранить здоровье и развить творческие способности детей, я стараюсь строить учебный процесс на основе принципов проблемного обучения, которое предполагает организацию активной, мыслительной творческой, деятельности учащихся.

Использую положительную мотивацию (одобрение, похвалу), которая стимулирует учебную деятельность и является основой прочных знаний. Игры и игровые формы включаю на различных уроках, чтобы соединить игровые и учебные мотивы. В качестве помощи учащимся с отклоняющимся поведением провожу коррекционные игры. Активно внедряю в учебный процесс нестандартные формы учебных занятий: соревнования, коллективные и групповые исследования, заочные путешествия, КВН. Что даёт возможность развивать личностно-мотивационную сферу ребёнка.

При подготовке уроков контроля я применяю такие приёмы, как тестирование (с целью проверки знаний), опрос.

При организации учебной деятельности использую следующие методы: словесные, наглядные, практические. Для усвоения учебного материала: проблемные, иллюстративно-объяснительные, исследовательские.

Применяю следующие формы работы: в парах, групповые, индивидуальные.

использую DVD-проигрыватель, компьютер,интерактивная доска.

Наряду с обязательными уроками я веду и внеклассную работу с детьми и их родителями.

Провожу предметные олимпиады, конкурсы, классные часы, уроки-концерты, внеклассные мероприятия.

Тематика мероприятий меняется, учитывая интересы и пожелания учащихся.

Ученики активно принимают участие в школьных, городских, Всероссийских конкурсах. Отслеживать динамику участников мне помогает экран - соревнований, который я веду в течение года, чтобы объективно подходить к награждению детей в конце года.

С родителями провожу индивидуальные беседы, родительские собрания. Стараюсь повышать мотивацию учащихся через похвалу. Провожу награждение ребят в присутствии родителей.

Создаю условия сотрудничества как способ повышения готовности ребёнка к саморазвитию и самосовершенствованию.

Такое отношение позволяет мне выстраивать собственную траекторию метода, организовывать педагогический процесс на принципах целостности природы ученика.

Такие виды работ нравятся детям они решают образовательные задачи, раскрывают творческие способности детей, прививают любовь к предмету, положительно влияют на укрепление нравственного и психического здоровья.

Осознавая ценности инновационного подхода в образовательной деятельности, я успешно применяю метод проектов. Считаю, что использование данного метода предотвращает появление соматических заболеваний, так как поставленная проблема, задача может решаться 30,40, 70 и более минут. Это позволяет высказаться всем учащимся, не подавлять пробудившуюся активность, которая проявляется в виде напряжения их интеллектуальных способностей и физических сил. А строго ограниченный по времени урок имеет отрицательную сторону. «Неотработанное» напряжение скапливается от урока к уроку и провоцирует такие заболевания как: повышение артериального давления, спазмы головного мозга, нарушение сердечно-сосудистой системы, физическую усталость.

Таким образом, стараюсь создать условия для сохранения психического и физического здоровья.

На данный момент я веду обучение в 4 классе, в котором 27 человек. Из них только 5 человек имеют I группу здоровья-здоровые дети, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций. Остальные 22 человека относятся ко II группе здоровья; имеющие функциональные и морфологические отклонения и сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.

Среди этих детей 6 человек имеют проблемы с осанкой; 4 человека – снижение остроты зрения; 5 человек – недостаток массы тела; невроз в форме тика – 3 человека, в форме заикания – 1 человек; нарушение обмена веществ (избыточный вес) – 3 человека.

Учитывая эти показания, я активно внедряю в учебный процесс здоровьесберегающие технологии. Огромное внимание уделяю упражнениям, которые тщательно подбираю с учётом расписания, предмета, сложности темы. А также правильному выполнению упражнений. Двигательная активность должна присутствовать на уроке для того, чтобы освободить от статистического напряжения позвоночник, мышцы спины, шеи; для улучшения кровообращения и работоспособности учащихся. Я очень много использую физкультминуток на уроке, но это помогает мне в работе, а детям – быть всё время активными, выполняя работы, связанные с мыслительной деятельностью.

На разных этапах урока провожу следующие упражнения:

- упражнения на дыхание (приветствие «по-восточному»; чтение стихотворений, скороговорок; упражнения для развития диафрагмального и брюшного дыхания);

- двигательно – речевые физкультминутки;

- имитационные упражнения (имитация движений животных, спортсменов);

- упражнения для глаз (письмо носом, подбородком, глазами; со счетом; правило западных офтальмологов; аутогенные настрои);

- пальчиковая гимнастика;

- упражнения для плечевого пояса, мышц туловища («Вертушка», «Насос», «Замок», «Незнайка»;

- упражнения про профилактики нарушений осанки;

- подвижные игры.

В заключительной части урока очень эффективно чередовать упражнения на гибкость с упражнениями на расслабление, т.к они способствуют быстрому восстановлению организма.

Таким образом, изложенный материал выше, показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий, способствует снижению показателей заболеваний детей, улучшает психологический климат в детских коллективах, активно приобщает родителей учащихся к работе по укреплению их здоровья. Для меня открываются новые возможности в поиске творческих путей, их реализации.