

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Морозова Оксана Михайловна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №50»

г. Кемерово, Кемеровская область

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: условия воспитания и обучения являются той средой, в которой ребёнок от 3 до 18 лет вынужден постоянно находиться. Именно в эти годы происходит интенсивный рост и развитие организма, происходит биологическое и социальное созревание, формируется мировоззрение, готовность к трудовой и творческой деятельности. Здоровье и отношение к здоровью педагогов являются важнейшим звеном социализации детей. В период обучения в школе организм ребёнка способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные, оздоравливающие. И это время нельзя упустить, поскольку уровень здоровья формируется именно в школьные годы.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, создание образовательной среды, снятие стрессообразующих факторов, творческий характер образования, организация двигательной активности, обеспечение восстановления сил, смена видов деятельности.

Проблема здоровья детей при любых экономических, экологических условиях всегда стоит остро. Любому понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Основная цель начального образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья. Содержание работы направлено на формирование здорового образа жизни, это:

– физическое совершенствование;

- психическое здоровье;
- социальная безопасность;
- основы экологических знаний.

26% детей в классе с проблемами здоровья. Учитывая эти патологии, работу веду по нескольким направлениям. Особое внимание уделяю работе со зрением, так как зрительная информация играет большую роль в развитии познавательной сферы и личности в целом. Чаще всего ухудшение зрения возникает у учащихся, начиная со 2 класса. И поэтому необходимо регулярно выполнять элементы зрительной гимнастики, а для укрепления глазных мышц на каждом уроке проводить тренировочные упражнения, которые улучшают функциональное состояние и кровообращение. Это позволяет затормозить процесс развития близорукости.

Следующее направление – профилактика и коррекция психоневрологических нарушений. Важно правильно организовать режим учебного процесса. Если в режиме не учитывается динамика работоспособности в течение дня и недели, то это ведёт к развитию ранней усталости, утомлению, переутомлению, уменьшает эффективность урока и увеличивает время на приготовление домашних заданий. При составлении расписания учитываю работоспособность детей в каждый из дней, каждый из уроков и трудность предметов, использую таблицу И.Г. Сивкова.

Ученики много времени находятся в сидячем положении. Недостаток движений – причина многих заболеваний. Не следует требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Например, в игровой форме провожу словарную работу: дети поочередно выбегают к доске и записывают слова. Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки одноклассников: хлопанье в ладоши, сигнальные карточки, поднятие руки. Использование ростомерной мебели с наклонной поверхностью позволяет обучать в режиме динамических поз. Удобная мебель позволяет объединиться в группы, в пары, использовать мяч при фронтальном опросе.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» и физкультурные паузы для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки. Эти формы физкультурно-оздоровительных занятий проводятся в период утомления на уроке. Время проведения определяется учителем. Все упражнения должны быть простыми, учитывающими характер предшествующей работы. Так, письменная работа требует упражнений для мышц кисти (сгибание – разгибание пальцев, щелчки, вращения кистями рук, потряхивание кистями). При длительном сидении – упражнения для мышц спины (потягивание, наклоны, ходьба). В сочетании с дыхательными, для того, чтобы сформировать привычку правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Танцевально-ритмические физкультурные минутки проводить под детскую мелодию, что повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

Против простудных заболеваний и стрессов использую аромотерапию. На столах в столовой всегда свеженарезанный лук (поставляют родители). А каждый ученик делает «бусы» из чеснока, т.к. узнает о бактерицидных и противовоспалительных свойствах этих растений. В классном кабинете много зелени. Дети не только дышат чистым воздухом, но и узнают о некоторых «секретиках» растений в классе. Например, герань – предлагаю нюхать тому, кто неуверен в себе. А про кактус рассказываю, что он способствует нейтрализации радиоактивности. Неплохо поставить букетик из сухих листьев шалфея, который, по мнению учёных, помогает «отпугнуть» любой стресс.

Учебная деятельность является основной формой деятельности обучающегося в школе, а урок – основная форма обучения в образовательном учреждении. Характерная для современного урока информационная перегрузка, высокая интенсивность, недостаточная двигательная активность, стрессирующая среда, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение школьников – всё это ведёт к потере здоровья. Хочется надеяться, что урок по любому предмету будет способствовать не только интеллектуальному развитию обучающихся, но и сохранению их

физического и психологического здоровья, чтобы школьные занятия не растрачивали функциональные резервы детского организма. С этой целью необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса, но и совершенствовать педагогические технологии и режим школьного обучения.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер 1–4 классы – М.: ВАКО, 2007.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы – М.: ВАКО, 2004.
3. Компанеец Е.А. Сохранение и развитие здоровья обучающихся в условиях РО Л.В. Занкова на 1 ступени образования через внедрение здоровьесберегающих технологий // Современный урок. – №5. – 2007.