

*Андреева Наталья Сергеевна*

учитель начальных классов

*Горбатовская Инна Владимировна*

учитель начальных классов

МБОУ – лицей №32

г. Белгород, Белгородская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЁМЫ РАБОТЫ В УРОЧНОЕ И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* данная статья отражает основные особенности работы в начальной школе по здоровьесбережению в условиях реализации ФГОС. Авторами предлагаются методы и приёмы из опыта работы учителей начальных классов.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, физминутки, нетрадиционные уроки.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. В настоящее время только 10% школьников можно назвать здоровыми. Плохое состояние здоровья у слабоуспевающих детей – главная причина отставания в учёбе.

Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение уроков с учётом работоспособности детей, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.) возможно сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления обучающихся.

Исходя из вышеизложенного, учитель должен так организовать учебную деятельность, чтобы создать условия для сохранения физического и психологического здоровья детей.

Для достижения здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в нашей школе применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности.
2. Оздоровительные силы природы.
3. Гигиенические факторы.

Работа в МБОУ «Лицей №32» осуществляется по различным образовательным технологиям (игровые, проектные, технологии проблемного и дифференцированного обучения, технологии учебно-исследовательской деятельности, здоровьесберегающие технологии, технологии групповой деятельности). Основным аспектом при этом отводится на здоровьесберегающие технологии. Классы нашей школы оборудованы конторками, позволяющими сменять позу ребёнка в течение урока. Каждая конторка снабжена массажным ковриком, позволяющим выполнять массаж стоп. На уроках в системе применяем офтальмотренажёр, необходимый для профилактики зрительной усталости. В целях здоровьесбережения наши классы разделены на зоны: учебная, зелёная, игровая. Игровая зона используется не только для отдыха детей, но и для индивидуальной, групповой работы на уроке. Большое значение на уроке играют физминутки (массаж биоактивных точек, диафрагмально-релаксационное дыхание, упражнения для улучшения осанки, профилактики плоскостопия). Приведём некоторые из них.

*Упражнения для улучшения осанки:*

- 1) принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.

*Массаж биоактивных точек:*

- с силой потереть щеки вверх-вниз (10 раз);
- кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз);
- указательным пальцем нащупать впадину в основании черепа и 3 раза надавить;

– 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев;

– потянуть мочки ушей (10 раз);

– «хлопанье ушами»: 4 пальца сзади прижать уши к щекам и отпустить (10 раз).

*Диафрагмально-релаксационное дыхание:*

«Воздушные буквы» Попробуйте написать струёй воздуха своё имя. Не думайте, что всё так просто, вам нужно при этом соблюсти 2 условия: Пишите «огромными» буквами и на «одном» дыхании.

В своей работе в рамках здоровьесбережения мы применяем уроки в нетрадиционной форме: урок-игра, путешествие, сказка, экскурсия, викторина, урок-исследование, защита проектов.

В системе используем возможности содержания уроков окружающего мира, ОБЖ. Рассматривая тему за темой, учим детей беречь органы зрения, слуха, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему, правильно дышать, правильно питаться, следить за весом и осанкой, соблюдать двигательную активность, профилактике простудных заболеваний, стрессов, закаливанию. На уроках окружающего мира, при изучении органов зрения, мы знакомим детей с *гимнастикой для глаз*, которую полезно выполнять после 25 минут напряжённого зрительного труда.

1. «Жмурки» – 4–6 раз зажмурить глаза изо всех сил.

2. «Страшилки» – сделать 5–10 круговых движений глазами, поворачивать глазами так, чтобы всем стало страшно.

3. «Чудесная бабочка» – сосредоточить взгляд, (не мигая как можно больше) на межбровном промежутке, кончике носа, одном, а потом другом плече.

4. «Мечтатели» – найти за окном какую-нибудь далекую точку и задержать на ней взгляд в течение одной минуты, думая, вот бы увидеть, что там происходит.

Формирование ценностей здорового образа жизни у младших школьников мы продолжаем во внеурочной деятельности: при проведении классных часов, спортивных праздников, дней здоровья, соревнований «Весёлые старты». На занятиях внеурочной деятельности по курсу «Народоведение» проводим народные игры на свежем воздухе. Такая форма работы позволяет сохранять здоровье детей и знакомить с традициями и праздниками русского народа.

В последние годы прочно входят в школьную жизнь шоу – технологии. Шоу – это не просто развлечение, а радость творчества вместе со взрослыми. Такие праздники дают возможность учащимся не только продемонстрировать и укрепить свои физические качества, но и проявить организаторские, даже актёрские способности. Ребята выступают не только в роли участников, но и в роли судей, секретарей, играют роли сказочных героев, зверей. Регулярно устраиваем тематические спортивные вечера, в программу которых включаем сведения о различных видах спорта, о великих спортсменах, проводим развлекательные игры, викторины, встречи с известными людьми, чья жизнь связана со спортом. С большим интересом в этих шоу – программах участвуют родители.

Закончить нашу статью хотелось бы словами губернатора Белгородской области: «Здоровый образ жизни – это наука и искусство. А значит, им необходимо учиться, начиная, по возможности, с самого раннего возраста».

Евгений Степанович Савченко

### *Список литературы*

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. – М.: Вако, 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. – 2004. – №1.
3. Тукачёва С.И. Физкультминутки. – Волгоград: Учитель, 2005.
4. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии. Волгоград: Учитель, 2009.