

Смирнов Владимир Викторович

учитель

ГБОУ СОШ Муниципального района Пестравский
с. Пестравка, Самарская область

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация: работа посвящена здоровьесберегающим технологиям в начальной школе. Здоровье в жизни человека занимает важное место. Но как показывает опыт работы в школе, проблеме сохранения здоровья учащихся не уделяется должного внимания. Как отмечает автор, здоровье учащегося определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но важна и правильная организация учебной деятельности. Автор надеется, что представленный материал поможет учителю сохранить у ребенка активную работоспособность, отодвинуть утомление и исключить переутомление на уроках, что, согласно автору, возможно только при правильной организации учебной деятельности. В работе отражены методические приемы формирования и сохранения физического и духовного здоровья, общего эмоционального состояния ребенка на уроках через игры, комплекс упражнений, оздоровительные минутки, беседы, физкультурные минутки.

Ключевые слова: здоровьесбережение, нестандартные уроки, игры, гимнастика, самомассаж, физкультурные минутки.

Здоровье – это отсутствие внутренних помех для жизнедеятельности.

Красовский В.

В настоящее время все более возрастает сохранение и укрепление здоровья школьников. Растущая учебная нагрузка на детей не только в общеобразовательной школе, но и вследствие дополнительных занятий приводит к резкому увеличению длительности пассивного малоподвижного состояния – гиподинамии. Проблема гиподинамии достаточно актуальна.

Более 80% выпускников нельзя назвать абсолютно здоровыми (по некоторым другим исследованиям этот процент еще выше). Таким образом, годы учебы в школе не только пополняют багаж знаний, умений и навыков, но и перечень таких заболеваний, как болезни костно-мышечной системы, органов зрения, дыхания, пищеварения, нервные болезни, сердечно сосудистые.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Считается, что здоровье ученика в норме, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самостоятельность.

Элементы здоровьесбережения на уроках в начальной школе

Одним из условий здоровьесбережения является творческий характер образовательного процесса. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомляемости. Хороши в этом плане *нестандартные уроки*: уроки – аукционы, уроки – конкурсы, уроки – игры, уроки – соревнования, театрализованные уроки, интегрированные уроки, уроки – экскурсии, урок – исследование, урок – творческая мастерская, урок – конкурс, урок – творческая игра, урок – путешествие, урок – викторина.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, можно использовать разные формы организации деятельности детей на уроке: деятельность с элементами соревнования,

взаимопроверка, работа по цепочке у доски, работа в группах, работа в парах смешного состава.

На каждом уроке дети с нетерпением ждут заветные слова учителя: «А теперь мы поиграем».

Игры на разных этапах урока, упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности, мышления и речи позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, развивать физические, умственные и творческие способности. Увлеченные игрой дети легче усваивают программный материал, приобретают определенные знания, умения и навыки. Поэтому включение в урок игр и игровых упражнений делает процесс обучения интересным, создает у ребят бодрое настроение, способствует преодолению трудностей в усвоении материала, снимает утомляемость и поддерживает внимание.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек.

Ещё один методический приём: *вставки о здоровьесбережении на уроках*.

Пальчиковые игры, цель которых: подготовить руку к письму, развить внимание, терпение, стимулировать фантазию, активизировать работу мозга, научиться управлять своим телом.

Зрительная гимнастика, которая помогает: снять физическую и психоэмоциональную напряжённость, тренировать вестибулярный аппарат, развить зрительную координацию, укреплять глазные мышцы, развить зоркость и внимательность, улучшить зрение.

Самомассаж. Точечный массаж способствует: проведению профилактики простудных заболеваний; закаливанию детей, научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения, обучить навыкам проведения точечного массажа.

Физкультурные минутки, цель которых: снятие усталости, напряжения, ослабить утомление на уроке, проводить профилактику нарушения осанки, поддержание работоспособности, активного внимания.

Дыхательная гимнастика – это укрепление дыхательной мускулатуры, уменьшение заболеваний дыхательной системы, повышение общей сопротивляемости организма, его тонуса.

Все элементы здоровьесбережения, которые применяются на уроках, не только создают благоприятный климат, укрепляют физическое, психическое и психологическое здоровье ученика, но и в тоже время мотивируют на активную работу учащихся на уроке.

Список литературы

1. Белозёрова О.В. Формирование здоровьесберегающей социально адаптированной среды в условиях ведомственной направленности школы-интерната / О.В. Белозёрова, И.В. Пугачёва, Н.В. Коваленко // Инновационные проекты и программы в образовании. –2009. – №2.
2. Валюх М.Н. Диагностика здоровьесориентированной направленности личности / М.Н. Валюх, Л.В. Голева // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2011. – №5.
3. Киселёва Г.Г. Как изучить состояние здоровья школьника? / Г.Г. Киселёва, В.А. Ковалёв // Начальная школа. –2007. – №2.
4. Ожева Е.Н. Программа «Здоровый образ жизни» / Е.Н. Ожева, Л.В. Мирная // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – №4.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.
6. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 285 с.
7. Создание здоровьесберегающего пространства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-sozdanie-zdorovesberegayushchegoprostranstva-417689.html> (дата обращения: 16.04.2019).