

Тетеркина Светлана Павловна

учитель

МБОУ «СОШ №36»

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье описаны различные формы и методы, применяемые учителем для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, работоспособность, утомление.*

Основным условием эффективного обучения в современной школе является уровень физического здоровья обучающихся. Чем выше уровень здоровья, тем выше процент усвоения знаний.

Сегодня мы, педагоги, сталкиваемся с существенным ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием семей, ослаблением иммунитета, генетическими нарушениями, плохой экологией, неправильным питанием и т. д.

Малоподвижный образ жизни, времяпровождение у телевизора, за планшетом и компьютером становятся нормой среди взрослых и детей. Все это может привести к ухудшению здоровья и трудностям в обучении, таким как проблемы с концентрацией внимания, запоминанием учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи.

Как помочь школьнику? Как сделать его жизнь более активной, интересной и насыщенной?

Для решения этих вопросов я выстраиваю преподавательскую деятельность по следующим направлениям:

- использование современных здоровьесберегающих программ, методик и технологий;
- создание благоприятного психологического климата в классе;

- использование рационального режима ежедневной работы и отдыха;
- соблюдение санитарно-гигиенических условия учебно-воспитательного процесса.

Я останавлиюсь на некоторых моментах в моей работе. На уроках и во внеурочное время я использую здоровьесберегающие технологии, прежде всего технологию академика В.Ф. Базарного.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем:

1) учебное занятие в классе проводится в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель – парты и конторки;

2) для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную релаксацию, а также на развитие внимания используются специальные офтальмотренажеры;

3) важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые по воле учителя могут оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

Главная цель учителя на уроке – научить ученика находить необходимую ему информацию. Для этого нужно сформировать у него мотивацию к познанию.

Каждый урок должен быть насыщенным и интересным. П.Я. Гальперин пишет: «Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10–12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая».

Скучное обучение может привести к утомлению за более короткий промежуток времени. Учитель может добиться интереса несколькими способами: за счет формы подачи содержания учебного материала, который необходимо сделать более доступным и привлекательным, за счёт личностных качеств учителя.

Нет сомнений в том, что у школьников работоспособность имеет свои пики и спады как в течение школьного дня, так и в разные дни учебной недели.

В понедельник работоспособность относительно низкая, что связано с вработыванием после воскресенья. Наибольшая работоспособность наблюдается во вторник и в среду, в четверг она снижается и достигает минимума в пятницу.

В течение учебного дня работоспособность также изменяется. На первом уроке она находится на низком уровне. Наиболее высокая работоспособность наблюдается на 2 уроке. Затем она постепенно снижается.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока тоже различна:

- 5–25 минута – усваивается 80% материала;
- 25–35 минута – 60–40%;
- 35–40 минута – 10%.

Поэтому и деятельность на разных этапах урока должна отличаться.

Таблица 1

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Вработывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20–25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап Конечный порыв	10–15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Большинство исследователей сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение без утомления.

Если правила охраны здоровья не полностью учтены в организации и содержании учебного процесса, то возникает умственное переутомление школьников.

Каждый педагог знает, что утомление часто возникает в следующие периоды:

- начало учебного года и недели;
- ежедневно к 3–4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.

Поэтому мы должны контролировать и регулировать процесс утомления ребенка в процессе учебной деятельности, так как от успешности решения этой проблемы зависит, насколько эффективно будет осуществляться процесс обучения и развития его личности.

О развитии утомления у школьников свидетельствуют снижение продуктивности труда, увеличение количества ошибок и время выполнения задания, двигательное беспокойство, рассеянность внимания. Можно заметить у детей изменение почерка, нетерпеливое ерзанье, покраснение лица, шум в классе.

Для предупреждения утомления на уроках использую рациональное распределение времени, провожу физкультминутки, в состав которых включаю физические и танцевальные упражнения, игры, хоровое пение, самомассаж под музыку, упражнения для осанки, по укреплению зрения, пальчиковую гимнастику. На уроках выполняем с детьми кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия, например «Зеркальное рисование», «Ухо – нос», «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь».

Хорошо снимают усталость на уроке такие упражнения.

1. Сделать вдох, пауза, выдох (повторять в течение 1–2-х минут).
2. Написать в воздухе носом и подбородком (ногой, коленом, плечом, ухом, головой) цифры от 1 до 10 под диктовку: пишем цифру 1, пишем цифру 2, 3 и т. д. Можно писать буквы, имена, добрые слова, названия рек, городов, рисовать контуры животных и другие предметы.
3. Растереть ладонь о ладонь. Помассировать пальцы по направлению к ногтю.
4. Растереть ушные раковины, помассировать их, начиная от мочки уха, вверх и обратно.
5. Стряхнуть кистями рук воображаемую воду.

6. С закрытыми глазами разложить на парте кружки, квадраты, треугольники и т. д.

7. Завершать паузу в покое с закрытыми глазами под музыку, вызывая образные представления.

В течение всего урока определяю психологический климат, провожу эмоциональную разрядку с помощью игровых технологий (релаксационные игры). Использование игровых технологий, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений может снять эмоциональное напряжение учащихся.

Также использую смену видов деятельности, дифференцированную групповую и парную работу, юмор, искусствоведческий материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, видеоматериалы, способствующие стимулированию познавательного интереса учащихся; дифференцированные домашние задания.

Необходимым условием при организации учебно-воспитательного процесса в школе является соблюдение санитарно-гигиенических требований. Это температурный и воздушный режим, и освещение, и чистота и порядок в помещении кабинета в соответствии с нормами СанПиНа.

Использование правильной раскладки детей с учетом состояния их зрения, корректировка освещения в кабинете, проведение динамических перемен, ежедневной утренней зарядки, дыхательной гимнастики – все это необходимые условия здоровьесбережения обучающихся.

Для сохранения хорошей осанки использую мешочки, наполненные солью, гречкой или песком. Очень полезно сидеть, удерживая на голове мешочек. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия, с одновременным выполнением различных движений: полуприсед, высокое поднятие бедра – эти упражнения я применяю во время уроков, динамических пауз и перемен.

Для профилактики плоскостопия на уроках, и во внеурочное время я использую массажные коврики, которые также можно сделать самим из пуговиц, камней и т. д.

Таким образом, выполнение перечисленных здоровьесберегающих требований способствует организации учебного процесса, способного сохранить как физическое, так и психологическое здоровье учащихся, позволяет повысить интерес учащихся к получению знаний, сохранить высокую работоспособность, исключаящую переутомление. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся. Мы должны подходить к данной проблеме осознанно, выбирать такие формы работы, которые помогали бы улучшать состояние ребенка без ущерба его здоровью. Только в таких случаях элементы здоровьесберегающих технологий на фоне традиционных форм работы станут методически более эффективными.

Список литературы

1. Корпан Н.К. Здоровьесберегающая деятельность на уроке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: file:///F:/Учителю/3_zdorov_esberegayuwaya_deyatel_nost_na_uroke.pdf
2. Леван Т.Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учеб.-метод. пособ. – М.: Форум: Инфра-М, 2015. – 224 с.
3. Организация деятельности общеобразовательного учреждения, реализующего здоровьесберегающую технологию по методу академика В.Ф. Базарного. Методические рекомендации для педагогических работников общеобразовательных учреждений / отв. ред. А.А. Мухартов. – Белгород: Эпицентр, 2014. – 104 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.