

Ефременко Ольга Фёдоровна

учитель

Выгоренко Надежда Васильевна

учитель

Ширикова Ирина Михайловна

учитель

МБОУ «Гимназия №22»

г. Белгород, Белгородская область

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в статье представлены здоровьесберегающие технологии для обучающихся начальных классов. Авторами предложены педагогические методы и приемы для организации учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебно-воспитательные процессы, здоровьесберегающая образовательная среда.

В последнее время наблюдается катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. На здоровье детей неблагоприятно влияют экологические, социальные факторы. Исследования последних лет показывают, что около 25–30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют отклонения в состоянии здоровья. Поэтому активно используем педагогические технологии, нацеленные на охрану здоровья младших школьников. «Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. «Характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся» [5, с. 4]

В своей работе мы выделяем несколько причин снижения здоровья младших школьников: трудности при адаптации в 1-м классе; перегрузка учебным материалом; недостаточная двигательная и физическая активность учащихся;

медицинская и психологическая неграмотность части родителей; проблемы питания, поэтому мы стараемся обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для решения этих проблем используем следующие педагогические методы и приемы в организации учебно-воспитательного процесса:

1. Гимнастика перед учебными занятиями – 5 минут.

Основу гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц. Упражнения должны быть простыми в исполнении, доступными и воздействовать на все основные группы мышц.

2. Пальчиковая гимнастика.

В гимназии мозг ребенка осваивает очень большой объем информации. Развитие мозга зависит от двигательной активности ребенка, а особенно – от подвижности пальцев рук. Дети, которые занимаются часто пальчиковой гимнастикой, быстрее и успешнее учатся писать, лучше, четче и эмоциональнее говорят, обладают отличной памятью, хорошей координацией движений, силой и ловкостью рук, менее болезненно и скорее успокаиваются после перенесенных стрессов.

3. Гимнастика для глаз.

Одним из факторов ухудшения зрения школьников является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять, в этом нам помогает методика Э.С. Аветисова, которая эффективна для профилактики зрительных расстройств, особенно для детей школьного возраста.

4. Музыкальные физминутки.

Младшие школьники быстро утомляются на уроках, поэтому музыкальные физминутки – это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры.

5. Динамическая пауза.

Динамическая пауза – активный отдых учащихся на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка.

6. Дыхательная гимнастика.

Сохранение высокой работоспособности и здоровье младших школьников в значительной степени зависит от их умения правильно дышать. Дыхательные упражнения оздоравливают организм, повышают умственную активность, способствуют эмоциональному равновесию, снятию нервного перенапряжения вследствие нагрузки.

7. Минутки релаксации.

Релаксационные упражнения проводим под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ученика более уравновешенным, спокойным, а также позволяет ему лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои действия и эмоции.

8. Подвижные игры на переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. При комплексном использовании различных технологий, ориентированных на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Список литературы

1. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. – 2006. – №8. – С. 98.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. / В.П. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
3. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – №6. – С. 56.

4. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. – 2006. – №8. – С. 90.

5. Андрианова О.П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова // Евразийский Научный Журнал. – 2016. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journalpro.ru/articles/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-nachalnoy-shkole/> (дата обращения: 10.09.2020).