

**Ефременко Ольга Фёдоровна**

учитель

**Выгоренко Надежда Васильевна**

учитель

**Ширшова 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 процесс, 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-tekhnologii-v-nachalnoy-shkole/> (дата обращения: 10.09.2020).