(cc) BY

Зайцева Светлана Михайловна
учитель
Кужелева Ольга Кузьминична
учитель
Печерская Елена Георгиевна
учитель
МБОУ «СОШ №36»
г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация*: в статье рассматривается важные задачи – укрепить здоровье учащихся в школе, организовать качественное обучение, развитие и воспитание учащихся без ущерба для их здоровья. Этого можно достичь с помощью технологий, которые использует здоровьесберегающая педагогика.*

Ключевые слова*: младший школьник, начальная школа, здоровьесберегающие технологии.*

ФГОС НОО второго поколения выдвигает новые требования к учёту индивидуальных возрастных и физиологических особенностей младших школьников. Таким образом, одной из главных задач современной школы является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни.

Целью педагогической деятельности учителя начальных классов является обеспечение положительной динамики в состоянии здоровья учащихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Главными причинами снижения здоровья детей являются малоподвижный образ жизни:

- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- неблагополучная экологическая ситуация.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В современной школе основная форма обучения- классно-урочная. Каждый педагог должен строить урок на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.

Комфортное начало урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы самооздоровления: использование положительных установок на успех в деятельности «У меня все получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!». Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона, от юмористической составляющей педагогического общения. Каждый урок следует начинать с минутки эмоционального настроя, которую можно проводить в форме диалога или беседы. Главное, заинтересовать и увлечь ребёнка. В классе становится тепло, уютно, атмосфера хорошего настроения и сотрудничества.

В своей практике применяем следующие здоровьесберегающие технологии: игровая технология; технология дифференцированного обучения; физкультурно-оздоровительная технология.

В начальных классах игра – мощнейшая сфера самовыражения и самоопределения человека. Благодаря играм ребёнок учится доверять самому себе и всем людям. Для детей игра – это продолжение жизни. Существует большое разнообразие игровых форм и приемов, способствующих формированию принципов здоровьесберегающих технологий. Но важно «не заигрываться»: урок всегда должен быть в центре внимания. А значит, он должен быть интересным, т.е. современным. Это могут быть и уроки-экскурсии, уроки-путешествия.

Одним из педагогических условий здоровьесберегающей организации урока является дифференцированный подход в обучении. Дифференцированный подход помогает учащимся преодолевать трудности для достижения поставленных целей, при его реализации учитываются индивидуальные особенности и механизмы развития психики школьников. Реализация принципов здоровьесбережения учащихся через урок осуществляется таким образом, чтобы на всех этапах учебного занятия отсутствовала стрессообразующая среда. Необхо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

димым условием сохранения здоровья в процессе учебного труда является чередование работы и отдыха.

В своей работе мы используем следующие физкультурно-оздоровительные технологии:

1. *«Физкультминутка»* – это кратковременные серии физических упражнений, используемых для активного отдыха. Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока проводится 1–2 физкультминутки.

2. «*Пальчиковые игры*» способствуют активизации моторных речевых зон головного мозга и вследствие этого развитию речевой функции. Пальчиковые игры помогают развить внимание, терпение, стимулировать фантазию, активизировать работу мозга.

3. *«Дыхательная гимнастика»* очень важна для учащихся начальной школы. Большинство детей не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика обязательна на уроках физической культуры.

4. «*Зрительная гимнастика»* направлена на сохранение остроты зрения у детей. Предполагается использование разнообразных приёмов: «Стрельба глазами»: двигаем глазами вправо и влево медленно, глядя как можно дальше 5–6 раз, а затем вверх-вниз 5–6 раз. «Письмо носом»: закрыть глаза, писать носом в воздухе что-либо. Каждому упражнению придается игровой характер.

5. «*Релаксация»* помогает учителю во время урока снять стресс у детей, способствует расслаблению мышц, снятию усталости. Проводится в течение 3–5 минут, при необходимости в начале или середине урока. Затраты времени, отводимые на релаксацию. Полностью окупаются – повышается работоспособность и активность детей. Очень эффективно с использованием музыки. «Тихая» мелодичная музыка успокаивает и нормализует функцию сердечно-сосудистой системы. Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в начальных классах направлено на обеспечение физического и психического здоровья учащихся.

Список литературы

1. Иванов О.А. Здоровьесберегающие технологии учебного процесса / О.А. Иванов, М.Ю. Михайлина. – Волгоград: Учитель, 2010.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. – М: ВАКО, 2004.

3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)