

Гайнутдинова Зульфия Ирековна

учитель

Галиахметова Ляля Ринатовна

учитель

Волкова Роза Николаевна

учитель

МБОУ «Многопрофильная школа №181»

г. Казань, Республика Татарстан

DOI 10.21661/r-554664

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме сохранения здоровья учащихся начальной школы. Обосновывается мысль о том, что на любом уроке можно применять различные здоровьесберегающие технологии. Рассматриваемая тема будет интересна педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста. Авторы приводят в качестве примеров фрагменты из разных уроков, целью которых является воспитание здорового поколения школьников.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, нейрогимнастика, коррекционные технологии, сухой дождь, здоровый образ жизни.*

Наш девиз: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым...»

В наши дни сохранение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу. Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью. Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.

Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т. п.

Причины этому: отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

На практике образовательное учреждение, поставившее своей задачей планомерно заниматься здоровьем учащихся, должно более глубоко затрагивать следующие направления работы:

1. Формирование экологического фактора. Санитарно-гигиеническое состояние класса.

– Все учебные помещения должны иметь естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению. Так выглядит наш учебный класс, в котором комфортно размещаются 36 учеников. В дневное время вполне хватает естественного освещения, при необходимости включаем искусственное. Ежедневно в работе учителя используется интерактивная доска для демонстративного объяснения материала. Изображение на такой доске гораздо четче видно при отсутствии освещения. К сожалению, через обычные шторы проникает дневной свет, соответственно, изображение рассеивается, детям приходится излишне напрягать глаза, что, несомненно, вредит их здоровью. Для этого мы используем затемняющие шторы. Шторы «блэкаут» – это отличное решение данной проблемы с излишним освещением, это профилактика остроты зрения учащихся.

– Несмотря на то, что комнатные растения требуют ухода, они особенно радуют нас в период своего цветения, очищают воздух, служат индикатором уровня влажности в помещении. Одни растения успокаивают нервную систему, другие насыщают воздух кислородом. Зелёные растения по мере сил избавляют нас от пыли, витающей в воздухе. Аккумулируя на себя пыль, все комнатные цветы значительно очищают воздух в классе. Доказано, что после размещения в помещении цветочных горшков воздух становится чище на 40%. Одним словом, от комнатных

растений сплошная польза и эстетическое удовольствие, важно лишь знать, какие именно растения подходят для учебных классов, чтобы не обострить аллергию у учащихся, не пораниться о растения. А ответственные дежурные с радостью будут заботиться о такой красоте.

– Одним из требований СанПиНа в учебном классе является наличие раковины. В доступе учащихся всегда есть умывальная зона, оснащенная жидким мылом, одноразовыми полотенцами, а также безопасное средство для дезинфекции рук.

– Важно проводить сквозное проветривание в каждую перемену согласно рекомендациям СанПиНа в зависимости от температуры наружного воздуха. Свежий воздух, поступающий в помещение при проветривании, положительным образом сказывается на состоянии человека. Во-первых, циркуляция воздуха снижает содержание в помещении вредных примесей, во-вторых, избавляет от неприятных запахов, в-третьих, поддерживает на нужном уровне кислород. А также используем бактерицидные установки для обеззараживания воздуха.

– Также важным является соблюдение водно-питьевого режима учащихся. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении. Однако для комфорта учащихся все чаще стали размещать кулеры с бутилированной водой непосредственно в учебном классе.

2. Психолого-педагогические факторы: эмоционально-психологический климат в классе.

– Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

– Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить

свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

– Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

– Учителю следует всегда обращать внимание на правильное положение рук, спины, ног ребенка при письме. Вот так мы с 1 класса приучали ребят к правильной осанке. Мягкие и в то же время утяжеленные крупной мешочкой отлично контролируют положение спины, наклон головы ученика. Особенно полезным будет такой мешочек для гиперактивного ребенка, который не может ни секунды усидеть ровно на стуле. Волшебный мешочек помогает ребенку сконцентрироваться на своем положении тела, дыхании, соответственно, успокоиться и сосредоточиться.

– А когда ребята устают в течение дня на уроках, можно немного вздремнуть прямо на уроке. Итак, представим себе конец рабочей недели, пятницу, или детей, которые пришли возбужденные после урока физкультуры, а возможно, был эмоционально напряженный день... Выключаем свет, затемняем окна, укладываем детей спать, все кладут голову на парту и закрывают глазки. А учитель читает терапевтическую сказку. Многие взрослые считают, что главное для ребенка – его физическое здоровье. Здоров – значит, счастлив. Но не менее хрупким является душевное или психологическое здоровье ребенка. Именно оно требует особого внимания взрослых. Не зря сегодня все громче и громче говорится о взаимосвязи психологического и физического здоровья человека и болезней как следствии эмоциональных трудностей.

Какой самый быстрый путь к душе ребенка?

– Конечно, сказка. Терапевтические сказки помогут укрепить психологическое здоровье детей и при необходимости его «вылечить». Они наполняют

внутренний мир детей оптимизмом, стремлением в трудных ситуациях искать и находить силу внутри самого себя и видеть поддержку окружающих.

– Еще один предмет, помогающий ученикам расслабиться, это – сухой *дождь* – это пособие, состоящее из разноцветных атласных лент, закрепленных на обруче. Ленты расположены плотно друг к другу, по цветам радуги. Атласные ленты спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом.

«Сухой дождь» можно рассматривать как вид *коррекционных технологий*, для регулирования эмоциональных состояний ребенка.

За «*струями*» лент можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для замкнутых детей. Он многофункционален и влияет на множество органов чувств. Разноцветные «*струи*» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. Внутри конструкции на потолке можно разместить зеркало. Предложить ребенку в состоянии агрессии зайти в пространство сухого дождя и посмотреть на себя. Как правило, когда дети видят свое озлобленное лицо, то оно им перестает нравиться, и сразу хочется посмотреть на свое отражение с улыбкой.

Сухой дождь используется как оборудование для сенсорных игр детей в кабинете психолога как на данном видео. Но если такое пособие будет размещено в каждом классе, то, несомненно, порадует каждого ученика.

– Очень удобен и придает уют учебному классу мягкий уголок, диван из эко-кожи, который не собирает пыль и легко моется. Учащиеся любят на нем отдыхать, играть, читать книги. Бесспорно, дети устают за весь день от жестких кабинетных стульев и парт. Ребятам, остающимся в группе продленного дня, особенно хочется снять напряжение, почувствовать уют, комфорт. На таком ярком комфортном диванчике всегда можно расслабиться, даже прилечь.

3. *Увеличение двигательной активности учащихся.* Совершенствование физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности,

возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

– Учащиеся очень любят и ждут физкультминутки на уроке. Мы проводим их, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток мы включаем:

– приемы самомассажа, релаксационные упражнения для мимики лица, упражнения, направленные на выработку рационального дыхания, гимнастика для глаз;

– нейрогимнастика;

– массажный мячик – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей;

– всеми любимые музыкально-танцевальные паузы.

Полноценное развитие движений – необходимый этап и условие мыслительной деятельности, и это должно обязательно учитываться в работе с детьми. На перемене дети играют в настольные игры, активные игры, например, прыгают в резинки.

Важны ежедневные прогулки на свежем воздухе в группе продленного дня.

4. Проведение уроков с позиции здоровьесбережения.

– Использование физкультурно-познавательного компонента на уроках русского языка повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребности в самостоятельной двигательной активности. На уроках русского языка мы активно

используем физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, используем поговорки, пословицы и скороговорки на тему здоровья.

– Формирование логического мышления – важная составная часть педагогического процесса. Математика дает реальные предпосылки для развития логического мышления. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят проявляется интерес к учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

– В уроки окружающего мира включен физкультурно-познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает интерес к познанию вообще и к учебной деятельности. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире.

– На уроках изобразительного искусства с 1 класса мы любим рисовать в технике правополушарного рисования. Любое рисование, в том числе правополушарное, улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику. Правополушарная живопись помогает развивать творческие способности, умение мыслить нешаблонно и находить неожиданные решения не только в вопросах, которые касаются рисования. Метод рисования правым полушарием позволит учащимся увеличить мозговую активность в пять раз, а это очень пригодится в освоении нового материала в учёбе.

И напоследок хотелось рассказать о пользе цветотерапии. Сохранить здоровье ребенка в школе помогают цветковые круги, выставленные на классной доске.

Красный круг активизирует умственные способности детей при всех видах контроля.

Желтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

Синий круг тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

Зеленый круг для успокоения, если дети расшумелись после урока физкультуры.

Оранжевый круг – цвет творчества, он будит фантазию.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Список литературы

1. Амосов М.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / М.В. Амосов, Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.
2. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова. – М., 1983.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. 1–4 классы / В.И. Ковалько // Педагогика. Психология. Управление. – М.: ВАКО, 2011.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер / В.И. Ковалько // Педагогика. Психология. Управление. – М.: ВАКО, 2010.
5. Методические рекомендации. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2010.
6. Подвижные игры. 1–4 классы // Мозаика детского отдыха. – М.: ВАКО, 2007.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК ПРО, 2012.
8. Тукачёва С.И. Физкультминутки / С.И. Тукачёва. – Волгоград: Учитель, 2005.

9. Чупраха И.В. Здоровьесберегающие технологии / И.В. Чупраха, Е.З. Пужаева.