(cc) BY

Дуракова Наталья Ивановна
учитель
МБОУ «СОШ №21»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОБУЧЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ФГОС НОО

Аннотация*: в статье рассматриваются приемы здоровьесберегающих технологий. Автором подчёркивается важность их использования для сохранения здоровья младших школьников.*

Ключевые слова*: здоровье детей, технология, здоровьесберегающие технологии, младший школьник.*

Воспитание здорового поколения является приоритетной задачей для общества. От здоровья детей зависит умственное развитие и их духовная жизнь.

Дети школьного возраста имеют плохое здоровье. Причин ухудшения здоровья много. Поэтому уже в начальных классах необходимо организовать процесс обучения в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по укреплению и сохранению здоровья учащихся, которые можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов

Для успешной организации образовательного процесса, снятия усталости, умственного напряжения, гиподинамии на уроках необходимо применять различные приемы, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Приемы «здоровьесберегающих технологий».

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

1. Для укрепления здоровья и профилактики нарушения осанки и ОРВИ рекомендуется ежедневное проведение утренней зарядки до уроков под музыку в течение 6–8 минут. («Вот мы руки развели», «Всем друзьям привет»).

2. Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей в физкультурные минутки на уроках необходимо включать дыхательные упражнения, формирующие у детей привычку правильно дышать через нос, глубоко, ровно («Задуй свечу», «Почувствуй аромат»).

3. В целях профилактики улучшения зрения на уроках нужно проводить упражнения для глаз, используя офтальмо тренажеры В.Ф. Базарного, зрительные дифференцированные физкультминутки («Пирамидки», «Коврик», «Часики»).

4. Для развития мелкой моторики используется гимнастика для пальчиков рук («Апельсин», «Волны», «Замок»).

5. Для снятия эмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста можно использовать аутотренинги, упражнения на релаксацию («Волшебный цветок добра», «Твоя звезда»).

С началом обучения в школе у большинства детей проявляются поведенческие особенности: страхи, повышенная слезливость, агрессивность и др. Чтобы этого избежать, можно использовать игровые методы психокоррекции. Эти игры проводятся на уроках, во внеурочной деятельности, на переменах. Работу можно вести в следующих направлениях:

– развитие внимания: «Пожалуйста», «Слушай хлопки», «Съедобное несъедобное»;

– развитие памяти и восприятия, наблюдательности: «Запомни движения», «Испорченный телефон», «Повтори за мной»;

– развитие произвольных движений и самоконтроля: «Замри», «Море волнуется...»;

– развитие мышления и речи: «Определи игрушку», «Сочини предложение», «Дополни рассказ».

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

На уроках следует использовать частую смену видов учебной деятельности, режим смены динамических поз и разнообразные формы организации работы учащихся: работа в группах (как статическая, так и подвижная); работа в парах; опрос с использованием мяча.

Немаловажное место в рамках здоровьесберегающих технологий занимает внеклассная и внеурочная деятельность с детьми и привлечение родителей учащихся. На классных часах можно проводить беседы из цикла: «Как вырасти здоровым», «Учись питаться правильно», «Режим дня», «О пользе молока и мёда», «Вырастим цветок здоровья».

Эффективным приемом для формирования привычки вести здоровый образ жизни является создание сборника задач «Математика и здоровье». Задачи, составленные детьми, должны быть основаны на фактическом материале и содержать сведения о правильном питании, режиме дня, двигательной активности и т. д. Выполнение таких заданий поможет заинтересовать учащихся вопросами устройства тела человека и необходимостью ценить, уважать и беречь свое здоровье.

Одной из форм работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни является проектная деятельность и исследовательские работы. Метод проектов, исследовательские работы способствуют повышению учебной мотивации, снятию психического напряжения, укреплению веры в собственных возможностях, позволяют решать проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, формируют знания о здоровье и здоровом образе жизни.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

Список литературы

1. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника / Н.Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 1996. – 144 с.

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

2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана Граф, 2008 – 209 с.

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии. – М.: СГУ, 2007 – 127 с.

4. Третьякова В.А. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе в рамках внедрения ФГОС НОО / В.А. Третьякова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/statyaispolzovanie-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-v-nachalnoy-shkole-v-ramkah-vnedreniya-fgos-noo-2017902.html (дата обращения: 07.12.2022).

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