(cc) BY

Лозина Людмила Ивановна

учитель

Малеванная Людмила Петровна

учитель

МБОУ «Гимназия №22»

г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация*: в статье рассмотрены основные здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе. Раскрыты возможности их применения. Подчёркивается, что использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в укреплении и сохранении здоровья школьников.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, здоровье, здоровый образ жизни.*

Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье человека закладывается еще в детстве. В наше время на фоне сложных экологических условий проблема здоровья детей стоит особенно остро. Поэтому очень важно научить ребенка вести здоровый образ жизни.

Современная школа призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся, особенно младших классов, правильно организовывать индивидуально-дифференцированный подход к детям с отклонениями в состоянии здоровья.

В наши дни много детей приходит в первый класс с отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому школа должна принимать меры, направленные на оздоровление детей. Эту проблему можно решить безболезненно и эффективно, реализуя комплекс психолого-педагогических и физиолого-гигиенических мер в общеобразовательном учреждении, направленных на сохранение здоровья детей.

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

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей остается организация уроков с применением здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано как с изменением уклада жизни детей, так и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов (первое полугодие) более всего соответствует 35-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2–4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5–10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучиванию физических упражнений.

Лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока необходимо использовать на проведение физминуток в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются хоровым произношений четверостиший. Например:

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

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

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

Упражнения для формирования правильной осанки:

Все ребята дружно встали (выпрямиться)

И на месте зашагали (ходьба на месте)

На носочках потянулись (руки поднять вверх)

А теперь назад прогнулись (прогнуться назад, руки положить на голову).

Как пружинки мы присели (присесть).

И тихонько разом сели (выпрямиться и сесть) [3, с. 179].

Зрительная гимнастика.

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево, вправо)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками).

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдём, (Посмотреть по дуге вверх – вправо и вверх – влево)

Вправо, влево повернём,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз).

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими) [3, с. 167].

Физминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов. Часто на уроках проводим аутотренинги. Например, звучит спокойная музыка или пение птиц. Дети закрыли глаза. Учитель говорит:

«Я на песке, на берегу реки, смотрю на синее небо. Плывут красивые облака, поют птицы, свежий ветерок приятно дует в лицо. Лобик прохладный, я как будто, растаял, в состоянии невесомости. Мне так хорошо и спокойно, никаких

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

забот, мысли лениво уходят, по моему телу струиться приятное тепло. Луч бодрости вдруг пронизывает меня всего, зарываю ручки в горячий песок, им тепло. Так хочется работать, что-нибудь читать, размышлять, голова ясная. Я совсем не устал. Открываю глазки, как хорошо, что я на уроке. Я сейчас буду писать». Такие аутотренинги позволяют снять напряжение и быстро восстановить работоспособность учеников.

Кроме игровых оздоровительных пауз, особенно в первом классе, систематически проводим нестандартные уроки. Это уроки-сказки, уроки-путешествия, уроки-экскурсии, уроки-викторины и т. д. Такие уроки позволяют как можно дольше сохранять работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т. д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Работая над темой сохранения здоровья, мы пришли к выводу, что необходимо увеличить двигательную активность детей. Для выполнения этой задачи нами проводятся следующие мероприятия.

1. Утренняя зарядка. Она проводится с музыкальным оформлением, которое способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения. (10 минут).

2. Игровые перемены. Подвижные игры проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов (15 минут). Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Раз в месяц проводим уроки, посвященные сохранению здоровья. Например: «В гостях у Мойдодыра», «Если хочешь быть здоров», «У нас в гостях Зубная фея», «Профилактика простудных заболеваний», «Чистота-залог здоровья» и т. д. Во время этих уроков дети разучивают стихи, знакомятся с правилами здорового образа жизни. участвуют в викторинах. Приведём пример фрагмента одного из таких уроков. Тема урока «В гостях у «Мойдодыра». При закреплении изученного материала мы часто используем загадки. Например:

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

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (Мыло)

б) Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

в) Два конца, два кольца,

А посередине гвоздик. (Ножницы)

г) Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

д) Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Зачем нужны все эти предметы и как они помогают нам соблюдать правила личной гигиены?

Как микробы попадают в организм? Что необходимо делать, чтобы не заболеть? Для чего нужно соблюдать правила личной гигиены? Зачем надо бороться с вредными привычками? (Ответы детей).

При проведении урока о вреде алкоголя, курения, употребления наркотиков.

Можно использовать следующее упражнение. Учитель делит доску на 2 части. С одной стороны (левой) дети после обсуждения записывают причины,из-за которых у людей возникают данные вредные привычки. С другой стороны (правой), то, что может заменить эту привычку.

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

Из любопытства. От скуки. Для поднятия авторитета среди друзей. За компанию. Чтобы почувствовать себя взрослым	Заняться любым интересным делом: спортом, танцами, рукоделием, чтением… делом, в котором вы можете себя реализовать

В результате проведения таких занятий у детей формируется положительная мотивация к соблюдению правил личной гигиены, прививается негативное отношение к вредным привычкам. Важно уделять внимание работе с родителями, потому что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья. В активно внедряются активные методы и формы работы с семьей. Стало уже традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Можно выделить такие мероприятия: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие. После таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у школьников появится привычка к занятиям спортом, будут решены многие проблемы,связанные с сохранением здоровья.

Проведение уроков здоровья, внеклассных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, проведение физминуток, игровых перемен, нестандартных уроков и т. д. позволяет решить целый ряд задач: повысить уровень культуры здоровья учащихся, сохранить и укрепить здоровье, снизить заболеваемость наиболее распространёнными заболеваниями, улучшить психоэмоциональное состояние (повышение уверенности в себе, сосредоточенности, собранности, улучшение работоспособности, снижение личной тревожности, улучшение сна, его нормализация). В этом и состоит суть здоровьесберегающих технологий.

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

Список литературы

1. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. – 2006. – №8. – С. 98. – EDN HTONVZ

2. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета / А.А. Дронов // Начальная школа. – 2006. – №3. – С. 53. – EDN HVSXPP

3. Ковалько В.И. Школа физминуток / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2007. – 206 с.

4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – №6. – С. 56. – EDN HTHVWN

5. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе / Л.В. Нестерова // Начальная школа. – 2005. – №11. – С. 78.

6. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина / Школьные технологии. – 2004. – №2. – С. 200–207.

7. Симкина П.Л. Уроки здоровья / П.Л. Симкина. – М.: Амрита-Русь, 2011. – С. 17–22. – EDN QLZUBV

8. Михайлова И.М. Укрепление здоровья младших школьников на уроках и во внеурочной деятельности / И.М. Михайлова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/14/ukreplenie-zdorovya-mladshikh-shkolnikov-na-urokakh-i (дата обращения: 18.12.2023).

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