

Алексеева Валентина Ивановна

учитель

МБОУ «Шатьмапосинская ООШ»

д. Шатьмапоси, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается тема применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы. Автор раскрывает понятие здоровьесберегающих технологий, анализирует основные принципы их реализации и представляют практические методы работы: физкультминутки, игровые технологии, проектную деятельность, внедрение элементов здорового образа жизни и создание комфортной учебной среды. Особое внимание уделяется описанию опыта внедрения данных методов, включая конкретные примеры уроков и их результаты.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, начальная школа, физическое здоровье, психическое здоровье, активные методы обучения, игровые технологии, проектная деятельность.*

Введение.

Современное образование требует от учителей не только передачи знаний, но и заботы о здоровье учащихся. Здоровьесберегающие технологии становятся важным элементом образовательного процесса, особенно в начальной школе, где формируются основные привычки и ценности детей. В данной статье мы рассмотрим принципы и методы применения здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Понятие здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс методов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения. Они обеспечивают качественную учебу, обеспечивают физическое и психическое здоровье детей, способствуют развитию их личностных качеств.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий.

Принцип активности: вовлечение учащихся в активные формы работы, что способствует не только лучшему усвоению материала, но и поддержанию физической активности.

Принцип индивидуализации и дифференциации: учет индивидуальных особенностей и потребностей детей, что позволяет создать комфортные условия для обучения.

Принцип интеграции: комбинирование различных методов и приемов обучения для более полного развития учащихся.

Методы применения здоровьесберегающих технологий.

1. Физкультминутки.

Физкультминутки – это короткие перерывы в учебном процессе, во время которых учащиеся выполняют простые физические упражнения. Они способствуют улучшению кровообращения, повышению уровня энергии и концентрации внимания. Например, можно организовать небольшую гимнастику или танцевальные движения под разбитую музыку.

2. Игровые технологии.

Игры не только увлекают детей, но и помогают развивать у них социальные навыки, логику и креативность. Использование игровых методов в обучении позволяет создать позитивную атмосферу и снижает стресс у учащихся.

3. Проектная деятельность.

Проектная работа дает возможность детям работать в группе, учить их взаимодействовать, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. Темы проектов могут быть связаны с сохранением здоровья, экологии и другими важными аспектами жизни.

4. Внедрение элементов здорового образа жизни.

Организация обсуждений и лекций на тему здорового образа жизни, правильного питания и физической активности. Внедрение информации о пользе спорта и активного отдыха может мотивировать детей заботиться о своем здоровье.

5. Создание комфортной учебной среды.

Стремление к созданию безопасной и комфортной учебной среды, где учащиеся чувствуют себя защищенными и уверенными. Для этого важно проводить занятия на свежем воздухе, использовать натуральные материалы и организовывать занятия в хорошо освещенных помещениях.

Заключение.

Здоровьесберегающие технологии играют ключевую роль в образовательном процессе начальной школы. Они помогают формировать у детей правильные привычки, повышают интерес к обучению и сохраняют здоровье. Учителя, применяя эти методы, могут значительно улучшить качество образования и создать комфортные условия для роста и развития каждого ребенка. Заботы о здоровье детей – это не только ответственность педагогов, но и всего общества в целом.

Опыт работы по теме здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Введение.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс начало активно развиваться в последние годы. Учитывая позитивные результаты, достигнутые благодаря этим методам, мы хотели бы поделиться опытом работы, основанным на практических примерах применения таких технологий в начальной школе.

1. Физкультминутки.

Пример реализации.

На уроках начальных классов мы внедрили физкультминутки, которые проводятся каждые 20–25 минут.

Например, урок математики: во время объяснения новой темы каждые 10 минут мы встраиваем физкультминутку: дети выполняют простые упражнения (наклоны, шаги на месте) под ритмичную музыку. Это помогает им расслабиться и подготовиться к дальнейшему обучению.

Результаты:

- увеличение концентрации внимания на уроках;
- унижение усталости и повышение продуктивности.

2. Игровые технологии.

Пример реализации: на занятиях по окружающему миру мы использовали метод «игры-путешествия». Дети делятся на группы и проходят «станции», выполняя различные задания, связанные с экологией и здоровьем.

Задания.

Станция «Устойчивые привычки»: ребята составляют списки полезных и вредных привычек.

Станция «Спортивная разминка»: выполняют физические упражнения.

Результаты:

- повышение интереса к учебному материалу;
- укрепление командного духа и социальной адаптации.

3. Проектная деятельность.

Пример реализации: вместе с учащимися был запущен проект «Здоровая Россия», в рамках которого дети исследовали, как различные факторы (питание, физическая активность, психоэмоциональное состояние) влияют на здоровье.

Этапы проекта.

Исследование: работа в группах, опросы среди сверстников и родителей.

Презентация результатов: каждая группа представила свои выводы в виде стендов и буклетов.

Результаты:

- развитие исследовательских навыков;
- увеличение осознанности детей о важности здоровья.

4. Внедрение элементов здорового образа жизни.

Пример реализации: на открытом уроке учитель провел беседу на тему «Что такое правильное питание?» Дети готовили простые блюда из полезных продуктов.

Результаты:

- повышение знаний детей о здоровом питании;
- развитие кулинарных навыков и установление положительного отношения к здоровой пище.

5. Создание комфортной учебной среды.

Пример реализации: в классе была организована «зеленая зона», где дети могли работать на свежем воздухе, а также использовать натуральные материалы для творчества.

Результаты:

- повышение удовлетворенности детей учебным процессом;
- минимизация стрессов и создание более комфортной учебной атмосферы.

Заключение.

Опыт работы по внедрению здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе демонстрирует явные преимущества как для учащихся, так и для учителей. Эти методы не только улучшают качество образования и формируют у детей правильное отношение к здоровью, но и способствуют созданию позитивной и комфортной учебной среды. Поддержание и развитие данных инициатив требует усилий, но результаты оправдывают любые вложения времени и ресурсов.

Список литературы

1. Михайлова Т.И. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Т.И. Михайлова, Е.В. Лапшина. – М.: Астрель, 2020.
2. Семенова Н.В. Современные подходы к здоровью детей в учебной среде / Н.В. Семенова. – СПб.: Питер, 2021.
3. Иванов А.А. Физическая культура и здоровье в школе / А.А. Иванов. – Екатеринбург: Уралпресс, 2019.
4. Костюкова С.Г. Здоровьесберегающие технологии: теория и практика / С.Г. Костюкова. – Казань: Татарстан, 2022.