

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Аракчеева Надежда Васильевна

учитель начальных классов

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15

с углубленным изучением отдельных предметов»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

***Аннотация:** в статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии - как важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя. Педагоги, использующие эти технологии, ограждают детей от перегрузок и переутомления на уроках. Благодаря этому у детей развиваются внимание, память, воля, творческое воображение, происходит формирование самостоятельности мышления, свободы суждений.*

XXI век породил взрыв новой информации. Расширение пространства знаний, объем информации, сделали очевидным тот факт, что все знать и уметь – невозможно, однако возможно освоение, овладение, нахождение истины через смежные области, приход к цели через смежные знания.

Сегодня ценность является не там, где мир воспринимается по схеме «знаю - не знаю, умею - не умею», а где есть тезис «ищу - и нахожу, думаю - и узнаю, тренируюсь – и делаю». На первый план выходит личность ученика, готовность его к самостоятельной деятельности по сбору, обработке, анализу и организации информации, умение принимать решения и доводить их до исполнения.

В свою очередь, иными становятся и задачи учителя – не поучить, а побудить, не оценить, а проанализировать. Учитель по отношению к ученику перестает быть источником информации, а становится организатором получения информации, источником духовного и интеллектуального импульса, побуждающего к действию.

Если раньше ученик шел в школу за знаниями, то сегодня знания перестали быть самоцелью. Знать – ещё не значит быть готовым эти знания использовать. В последние годы в обществе сложилось новое понимание главной цели образования: формирование готовности к саморазвитию, обеспечивающей интеграцию личности в национальную и мировую культуру, освоение ее прошлого, настоящего и будущего, вхождение в созидание и сотворение.

В последние годы наибольшие изменения претерпевает начальное образование как фундамент для формирования личности и развития духовного и интеллектуального потенциала ученика. В образовательной практике начального обучения наиболее приемлемы те педагогические технологии современной школы, которые, прежде всего, обеспечивают комфортные условия для учащихся и для учителя, а также прочное усвоение базовых знаний, умений и навыков.

МБОУ СОШ № 15 г. Нижнекамска Республики Татарстан работает над созданием модели «Школы здоровья». В 2009 году школа получила звание «Школа, содействующая здоровью, золотого уровня». В 2011 - диплом МОиН РТ за победу в республиканском конкурсе «Путь к здоровью». В 2012 году школе присвоен статус экспериментально-стажировочной площадки по распространению опыта общеобразовательных учреждений, активно внедряющих современные здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии на территории Республики Татарстан. Поэтому одним из направлений инновационной деятельности в МОБУ стало внедрение здоровьесберегающих технологий.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальна для всех времён и народов. А в 21 веке она становится первостепенной. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Поэтому так важно в начальной школе применение здоровьесберега-

ющих технологий.

Я хочу поделиться опытом работы по этим технологиям. В своей работе я ориентируюсь не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения. Учитываю то, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

День учащихся моего класса начинается в 7.45. До 8.00 каждый день физорги проводят зарядку, при включенной люстре Чижевского. В 1-2 классах зарядка включает в себя:

1. Стихотворения с движениям. Например:

Руки кверху поднимаем, (руки поднять вверх)
А потом их опускаем, (руки расслабленно опустить вниз)
А потом их разведём, (наклон назад, руки развести в стороны)
И скорей к себе прижмём (руки перед грудью, ладонями к себе)
А потом быстрее, быстрее (движения рук, как при беге)
Хлопай, хлопай веселей! (хлопки в ладоши)

2. Игры: «Класс-смирно!», «Внимание!», «Лес, болото, море.» и т.д.

Например: «Летает, не летает». Учитель (физорг) произносит названия предметов, животных и т.д. Если названное летает, дети встают на носочки, разводят руки в стороны, если нет, то шагают на месте (можно другие движения);

3. Упражнения для формирования правильной осанки: «Вверх рука и вниз рука», « Все ребята дружно встали» и т.д.

Например: «Мы проверили осанку»

Мы проверили осанку
И свели лопатки (ходьба на месте)
Мы походим на носках (ходьба на носках)
А потом на пятках (ходьба на пятках)
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы)
Потом быстрее мы пойдем
И после к бегу перейдём (бег на месте)

4. Упражнения дыхательной гимнастики: «Ветер», «Гудок паровоза», «Дыхательная медитация», «Дышим глубже», «Завели машину», «Комплекс дыхательных упражнений».

Например: «Кто, что и как?»

Как пыхтит тесто? (Пых- пых- пых...)
Как паровоз выпускает пар? (Из-из-из...)
Как шипит гусь? (Ш-ш-ш...)
Как мы смеёмся? (Ха-ха-ха...) и т. д.

5. Упражнения для профилактики плоскостопия (на резиновых массажных ковриках или на мешочках с крупой);

В 3–4 классах зарядка включает в себя:

1. Комплекс утренней гимнастики (Физорги сами находят упражнения и на уроках СОЗ разучивают их с ребятами. Меняют комплекс 1 раз в месяц)
2. Упражнения утренней дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия (на резиновых массажных ковриках или на мешочках с крупой);
4. Игровые упражнения с предметами (с книгой, со стулом, с газетой, стаканчиком из-под йогурта, с карандашом, с ластиком и т.д.;

В осенне–зимний период массаж по А.А.Уманской – защита от гриппа

Выполняют массаж под руководством санитаров класса. Также санитары в это время нарезают и раскладывают в специальные тарелочки лук, чеснок, перец. Раздают витамины, ставят по кабинету стаканчики с горячей воды с эвкалиптом.

Начиная со 2-го урока проводятся физминутки. Проводят их ответственные за это учащиеся. В 1–2 классах они включают в себя:

1. Офтальмологические паузы (до 5 упражнений под музыку) на снятие зрительного напряжения: массаж, растирание, упражнения на внимание («Лодочка», «На море», «Горизонт», «Радуга», «Солнышко»);
2. Гимнастика для пальчиков - «Апельсин», «Бинокли», «Волны», «Волшебные пальчики». Например: «Замок».

На двери висит замок,

Кто его открыть бы смог? (соединение пальцев в замок).

Потянули... (пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны).

Постучали... (пальцами сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг о дружку).

И открыли! (пальцы расцепили).

3. «Дуновение ветерка» (Через трубочку дуть на лист бумаги). Для профилактики ОРЗ, бронхита;

4. Весёлые физминутки отдельно для каждого урока.

В 3–4 классах физминутка включает в себя:

1. Гимнастика для глаз по методу Г.А Шичко.

Например: «Пальминг», «Круг», «Квадрат», «Покорчим рожи», «Рисование», «Буратино»

(Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.)

2. Зрительные дифференцированные физминутки (бумажные офтальмотреножёры.)



Например: а) «Пирамидка» 5-6 штук. Задания: Найди глазами 2 одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках красных (чёрных и т.д.) колец. Сколько всего колец в одной пирамиде? Посмотрите на самое большое кольцо и т.д.

- б) «Тарелки с разноцветными кружками». Задания:



Найди 2 одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3. Упражнение на релаксацию: Проводим на 4, 5, 6 уроках.

Например: «Роняем руки», «Трясём кистями», «Стряхиваем воду с пальцев», «Мельница» и т.д.

Все упражнения, игры, весёлые физминутки разучивают учащиеся-физорги под моим руководством на уроках СОЗ, прогулках. В 3–4 классе разучиваем также физкультпаузы, которые дети могут применять во время выполнения домашнего задания дома.

Во время прогулок на свежем воздухе (2 раза в день) разучиваю с детьми игры. Например: «Быстро по местам!», «Внимание», «Замри!», «Запрещённое движение», «Лес, болото, море» и т.д. Также проводятся под моим руководством различные эстафеты с обручами, скакалками, на лыжах и т.д.

На уроках окружающего мира дети часто занимаются исследовательской деятельностью. Например: найди в книгах, которые я им раздала, о профилактических мероприятиях кариееса, гриппа, если болит живот, голова и т.д. А дома они выполняют рефераты по различным темам: «Грипп», «Никотин», «Вредные привычки», «Пословицы, поговорки, стихотворения о здоровье» и т.д.

Провожу классные часы по оздоровительной работе. В нём принимают участие дети и их родители. В 4 классе начался цикл классных часов по теме: «Здоровый образ жизни». Первой темой были «Вредные привычки» Дети сами готовились к этому классному часу: учили стихотворения, разыгрывали сценки о вреде никотина, алкоголя, вели беседу о правильном питании. Во время проведения классного часа дети вывели правила: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их», «Дым вокруг от сигарет – мне в доме места нет!»,

Я имею образование педагога-психолога, поэтому иногда провожу в своём классе тренинги, такие как «Маска», «Танец», «Подарок», «Джин», «Мяч героя».

Результаты моей работы по оздоровительным технологиям, говорят сами за себя: За 2-3 классы снижение зрения намного меньше, чем за один только 1 класс. А гриппом за последние 2 года не заболел ни один человек. Искривление позвоночника не выявлено ни у одного

ребёнка.

Умный ребёнок – это здоровый ребёнок. Если ребёнок здоров, то он успешен в учёбе. Он чувствует себя комфортно на уроке и лучше усваивает учебный материал.

Знание технологий, которые позволяют сохранить здоровье ребёнка за годы его учёбы в школе, – важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя. Педагоги, использующие эти технологии, ограждают детей от перегрузок и переутомления на уроках. Благодаря этому у детей развиваются внимание, память, воля, творческое воображение, происходит формирование самостоятельности мышления, свободы суждений.

Список литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
3. Дронов А.А..Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12 – с. 55.
4. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
5. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.