

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 переездов 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 – еще 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 здоровьесразвивающие 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 закаливать 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-

Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»

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 движениями. Например:

Руки к верху 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 быстрой, быстрой (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 быстрой 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 столом, 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:

Инновационные принципы и подходы организации учебной деятельности

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 склеены в замок, дети тянут руки в разные стороны).

Постучали... (пальцами склеены в замок, дети стучат ладошками друг о друга).

И открыли! (пальцы расцепили).

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

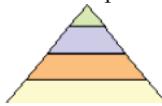
4. Весёлые физминутки отдельно для каждого урока.

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 пирамидах красных (чёрных и т.д.) кольц. 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 пальцами», «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) разучаю 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 кариеса, 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

Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»

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.