

## *Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе*

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является младший школьный возраст. Значит, учителю необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье.

Так появился мой педагогический проект «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе в начальной школе».

По словам проф. Н.К.Смирнова, “здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Мой проект направлен на создание условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, формирование ценностного отношения к здоровью.

*Для реализации проекта необходимо:*

- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- реализация различных форм систематической работы с родителями.

Всё начинается с семьи. И работу над этой темой я начала задолго «до рождения» моего проекта. С первых дней жизни воспитание детей в нашей семье строилось на приобщении к потребности в здоровом образе жизни: личная гигиена, утренняя зарядка, закаливание, походы в лес, поездки в горы, на море, семейный труд и отдых, ежегодное санаторное лечение. Наблюдая за развитием своих детей, я поняла, что могу помочь и своим ученикам. Это стало ещё одной причиной обращения к теме проекта.

*В качестве основных форм работы по здоровьесбережению я предлагаю использовать:*

- учебный режим
- формирование здорового образа жизни
- физкультурно-оздоровительные мероприятия
- профилактическую работу;
- обеспечение детей горячим питанием.

Реальность выполнения проекта основана на соблюдении основных педагогических принципов. Проект рассчитан на 4 года и состоит из трех этапов, каждый из которых предполагает решение подводящих к главной цели задач.

*В результате реализации этого проекта предполагается:*

рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников, повышение приоритета здорового образа жизни, повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников, поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

*Свою работу я выстроила следующим образом:*

-познакомилась с научными данными о физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста;

-подробно изучила медицинские карты детей с заключениями врачей о состоянии здоровья каждого ребенка моего класса:

-провела цикл бесед с родителями: «Я и мой ребенок», «Здоровьесберегающие технологии в школе и в семье», «Разговор о правильном питании», «Режим дня школьника».

Собранная информация позволила мне создать первое представление о состоянии здоровья моих учеников, определить причины, влияющие на ухудшение здоровья детей во время пребывания в школе и разработать систему профилактических мер по охране и укреплению здоровья школьника.

Во-первых, это **рациональная организация урока**. При подготовке любого урока, оцениваю качество и эффективность урока с точки зрения сохранения здоровья. Для этого использую памятку «Анализ урока с позиции здоровьесбережения».

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения я провожу **физкультминутки**. Кроме этого определяю и фиксирую **психологический климат** на уроке, организую при необходимости **эмоциональную разрядку**; строго слежу за соблюдением учащимися **правильной осанки, позы** за столом, за её соответствием видам работы и чередованием в течение урока.

Особое внимание в своей работе уделяю **профилактике зрительных функций** у младших школьников. Достичь этой цели можно при помощи приёмов, предложенных доктором медицинских наук В.Ф.Базарным, а также при помощи **электронных физкультминуток** для глаз.

Объяснение нового материала на уроке веду с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в **технологии лично - ориентированного обучения**. Активизирую деятельность учащихся, использую нестандартные формы проведения учебных занятий.

Использую стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.

**Технология сотрудничества** также создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Важнейшая черта этой технологии - приоритет воспитания над обучением. Здесь я использую такие приемы организации деятельности как:

- работа в группах,
- работа в парах сменного состава,
- деятельность с элементами соревнования,
- взаимооценка,
- ребенок-консультант и др.

Интересен прием **сказкотерапии**. Дети учатся вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми.

Огромные возможности для душевного здоровья имеет **музыкотерапия**. Она является интересным и перспективным направлением, которое я использую в лечебных и оздоровительных целях.

**Игровые оздоровительные технологии** позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности.

Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика - это приоритет **технологии развивающего обучения**, которая позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Применение на уроках **информационных технологий** позволяет дать детям больше информации, форма и способ подачи ее более наглядный и легче воспринимается. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока.

Формирование здорового образа жизни учащихся продолжается во внеклассной работе.

Так утро в нашем классе начинается с утренней зарядки. Каждую четверть мы проводим Дни здоровья, а на каникулах - совместные мероприятия с родителями:

- походы в лес;
- катание на санках;
- спортивные соревнования

Принимали участие в конкурсах рисунков, анкетировании, разработке методик. Награждена Благодарностью за активное участие в конкурсе методик реализации программы. Приглашаем на занятия медицинских работников, работников столовой. Проведено множество праздников: праздник Хлеба, праздник Каши, Овощи, ягоды и фрукты - полезные продукты и др. Оформили стенд «Разговор о правильном питании»

О том, что эта программа очень актуальна для сохранения и улучшения здоровья детей, говорят результаты анкетирования родителей.

Важным моментом в здоровьесберегающем образовании является работа с семьёй. Использую самые разные формы работы с родителями по здоровьесбережению детей: родительские собрания, конференции, индивидуальные беседы, инструктажи,

### *Заключение*

Результаты здоровьесберегающей деятельности я отслеживаю в различных тестах, мониторинговых исследованиях.

В своей работе по здоровьесбережению я использую различные и доступные средства информации: интернет-ресурсы, энциклопедии, справочники, методическую литературу, периодическую печать.

Думаю, что такая система работы позволит мне не только сохранить здоровье ребенка в текущем периоде, но и поможет выполнить главную задачу:

### **ВЫРАСТИТЬ**

- физически, нравственно, духовно здоровую личность,
- осознающую необходимость здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека,
- проявляющую устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- испытывающую потребность в самостоятельной двигательной активности,
- поддерживающую самоконтроль, личностное саморазвитие, творческую продуктивность.

*Мы рождены, чтоб жить на свете долго;*

*Грустить и петь, смеяться и любить.*

*Но чтобы стали все мечты возможны,*

*Должны мы все здоровье сохранить.*

*Спроси себя: готов ли ты к работе –*

*Активно двигаться и в меру есть и пить?*

*Отбросить сигарету? Выбросить окурки?*

*И только так здоровье сохранить.*

*Взгляни вокруг: прекрасная природа*

*Нас призывает с нею в мире жить.*

*Дай руку, друг! Давай с тобой поможем*

*Планете и себе здоровье сохранить!*

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно – воспитательного процесса: Практическое пособие для педагогов. М.: Просвещение, 1982
2. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения. Материалы научно – практической конференции. Самара, 2000
3. Здоровье наших детей. //Начальная школа №8,9 -2004
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Практическое пособие для педагогов – Москва: «Вано», 2004
5. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа №1-2003,с.57
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) – СПб, Союз, 1997
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ,2003
8. Яковлев В.В., Ратников В.П. Подвижные игры. М., 1977