

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

С.А.Чекавая,  
учитель начальных классов  
второй категории

За последние десятилетия сформировались устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей. Уже в 1 класс приходят дети с отклонениями в физическом развитии: нарушением координации движений, нарушением речи, с хроническими заболеваниями. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения состояние детей ухудшается, удваивается число хронических заболеваний у школьников.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».[1]

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека внедряются в практику элементы здоровьесберегающих технологий, которые помогают решить важнейшие задачи- сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Поэтому я изучила требования к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения: методические рекомендации «Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования», которые включают в себя: гигиенические условия в классе, разнообразие видов учебной деятельности и их чередование, использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, динамические и физкультпаузы, включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, благоприятный психологический климат на уроке и т. д.

Изучив данные рекомендации я поняла, что образовательный процесс должен носить творческий характер, так как помогает снижать утомление. С этой целью часто на уроках использую игровые ситуации. На уроках мы отправляемся в путешествие, играем. Так, например, на уроке математики по теме “Састаў ліку 8. Складанне і адніманне на практычнай аснове” использовала игры “Назови соседей”, “Собери пары”, на языках – игры-упражнения “Четыре стихии”, “Знайді сваё месца”.

В своей практике часто стала использовать домашние задания творческого характера. Например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему, составить викторину, кроссворд. Чаще всего такие задания по литературному чтению, по предмету человек и мир.

Для того, чтобы ребёнок не утомлялся, чередую различные виды деятельности: письмо, чтение, рассматривание наглядных пособий, рассказ, решение задач, ответы на вопросы и т.д. Чаще всего на письменных предметах: белорусский и русский языки, математика. Например, на уроку белорусского языка по теме “Скланенне назоўніка” –орфографическая разминка, минутки чистописания, рассматривание таблиц, решение проблемной ситуации. Для себя я определила, что оптимальный вариант–4-5 видов деятельности.

Основное рабочее место ребёнка в школе–парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избегания таких последствий часто использую активные методы работы: групповые формы работы, обучение действием. На уроках по предмету “Человек и мир» по теме «Паветраі жыццё. Значэнне і ўласцівасці паветра» провожу интерактивные игры, исследовательскую деятельность. Для этого использую игры «Круговорот», «Без ошибок», «Четыре угла», «Ключевое слово», «Цветные дорожки». На уроках музыки, во время исполнения некоторых песен, дети выполняют танцевальные движения. Такой приём способствует сохранению осанки и улучшению психического здоровья и, конечно, хорошему настроению.

На каждом уроке присутствует метод, направленный на самопознание, саморазвитие. Ребята на этапе рефлексии оценивают свою работу, выражают свои эмоции. Часто в своей практике использую интерактивные методы «Мишень», «Звездопад», «Продолжи фразу», «Одним словом».

У нас в классе стало традицией начинать каждый рабочий день с гимнастики, которая длится около пяти минут. В своей работе я часто использую комплекс упражнений, предложенный доктором С.С.Коноваловым.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха. Об этом не забываю никогда и стараюсь начинать уроки с создания психологического комфорта. Моим детям очень нравятся интерактивные игры, а также стихотворные формы. Например,

*Сядьте ровно, повернитесь  
И друг другу улыбнитесь.*

*Празвінеў званок,  
Пачынаем наш урок!  
Моўчкі ўсе за парты селі,  
На мяне ўсе паглядзелі!  
Будзем мы рашаць, вучыцца,  
Будзем разам варушыцца!  
Вы ўважлівымі будзьце,  
Праўрок наш не забудзьце!*

С целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, профилактики нарушения осанки, повышения внимания и эмоционального тонуса использую физкультминутки. Они проводятся ежедневно, примерно на 10-й и 20-й минутах. Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами

самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В режиме школьного урока для профилактики близорукости, замедления её прогрессирования использую зрительно-пространственную активность. Достигается это за счёт максимального удаления от глаз учеников учебного дидактического материала. Тем самым создаются предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль и снятия напряжения с глазных мышц, долгое время функционировавших в режиме ближнего зрения. Эту работу чередую с занятиями на ближних дистанциях (работа с учебником, письмо и т.д.). Отдых для глаз уместен после длительного письма или чтения, поэтому использую этот офтальмотренажер практически на каждом уроке. Во время выполнения упражнения звучит музыка. Положение детей может быть различное: стоя у парты, сидя за партой, стоя у тренажёра.

Применяю при этом разные средства:

*1. Ох, забот у нас немало,  
Пройдем по красному овалу.  
Чтоб глазам не уставать,  
Надо «крест» нарисовать.  
Мы на месте не стоим,  
По «восьмерке» пробежим.  
А чтоб отдохнуть немножко,  
Пройдем по зелёной дорожке.*

*2. Чтобы зрение нам сохранить,  
Есть офтальмотренажеры.  
Глазками круги водить  
Мы научились очень скоро.*

Также в своей работе использую игру “Весёлые человечки”, “Бабочка”. Использую упражнения для тренировки мышц век, улучшения кровообращения и расслабления глаз, снятия утомления глаз:

*1. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Повторить по три раза в каждую сторону.*

*2. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.*

*3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза и т.д.*

Сохранение высокой работоспособности и здоровья детей в значительной степени зависит от их умения правильно дышать. Применение комплексов упражнений дыхательной гимнастики повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизируют детей на уроках:

*Перед вами свеча – задует ее.*

*Вдох 1-5, задержка дыхания 1-3, выдох 1-5.*

Уроки литературного чтения начинаются с речевой разминки:

*Та - му – ке - на вдохе*

*Эх – ум- ат - на выдохе.*

Подробнее хотелось бы остановиться на цветотерапии. Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека – вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения. В своей практике заметила, что от цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов больше, чем на белой, а на красной, напротив, уменьшается. Поэтому на уроках часто использую наглядный и раздаточный материал разного цвета, отдаю предпочтение зелёному.

Особое внимание уделяю интеграции темы здоровьесбережения в содержание уроков русского языка, математики, курса «человек и мир».

На уроках русского языка подбираю пословицы и поговорки о здоровье и стараюсь включать их в каждый урок русского языка в соответствии с темой. Обычно включаю пословицы в минутку чистописания, при этом дети анализируют их содержание как с точки зрения русского языка, так и здоровьесбережения. Например:

*Здоровье дороже богатства*

*Ешь чеснок и лук - не возьмет недуг*

*Яблоко в день - доктор за дверь*

*Здоровье каждого – богатство всех*

*Чистота – залог здоровья*

*Упустишь минуту – потеряешь час*

*Делу время – потехе час*

*Работаешь сидя – отдыхай стоя*

*Здоровье – не купишь*

При изучении словарных слов (яблоко, помидор, морковь и др.) обращаем внимание на то, что эти овощи и фрукты являются кладовой витаминов, а хоккей, футбол, теннис – необходимо заниматься спортом, чтобы быть здоровым.

На математике, при изучении величин длины, измеряем шаги: шагами - класс, пядями - длину парт. На устный счёт развешиваю ответы на стенах, ребятам необходимо найти ответ на заданный пример.

На уроках чтения, например, при анализе рассказа В. Василевской "Изба под берёзами" по классу развешаны части пословиц.

*От старика — слово, от молодого — помощь.*

*Помогающий другим найдет и себе помощь.*

*Жизнь дана на добрые дела.*

*Доброе дело скрытности не любит.*

*Добро творить — себя веселить.*

Предлагаю соединить пословицы. Объяснить значение. Выбрать ту, которая соответствует главной мысли произведения.

Не только на уроках, но и в организации воспитательной работы затрагиваю тему здоровья.

Большую роль в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья играет семья. Основной целью работы с родителями является просвещение их в вопросах воспитания ЗОЖ детей в семье. Стараюсь переориентировать

родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьесбережения. Поэтому родители принимают самое активное участие в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в классе и в школе.

Большое значение в своей работе я отвожу мониторингу здоровья.

Проанализировав ответы родителей и учащихся на анкеты по сформированности гигиенических навыков и мотивации к ЗОЖ в начале и в конце учебного года, я увидела, что результаты значительно изменились (показатели улучшились).

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий должно стать составной частью и отличительной особенностью сегодняшней образовательной системы.

### **Литература**

1. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования/ Министерство образования и науки Нижегородской области. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000. – С. 214
2. [www.bazarnyj.narod.ru](http://www.bazarnyj.narod.ru)