Выдающийся философ ХХ века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет». Наше будущее – наши дети, а состояние их здоровья – надёжный индикатор качества здоровья нации в целом.

Проблема здоровья сегодня как никогда актуальна, можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше чем врач. Но это не означает, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Поэтому педагог должен строить свою работу так, чтобы процесс обучения не только не наносил ущерба здоровью детей, но и учил детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Здоровьесберегающие технологии, по моему мнению, несут в себе резервы повышения качества образования, т.к. здоровый ребенок наиболее успешен, у него нет пробелов в знаниях по причине болезни, он легко адаптируется к любым условиям.

Вашему вниманию я предлагаю мастер-класс «Использование здоровьесберегающих технологий образовательном процессе в рамках ФГОС»

В этом учебном году я начала работу по новым ФГОС. Проведя диагностику в начале учебного года я увидела , что у моих первоклассников слабы развиты память, внимание, беден словарный запас и недостаточно развиты коммуникативные умения, мелкая моторика кистей рук, требует развития ассоциативное мышление и творческое воображение , а также возникают трудности в овладении регулятивных УУД , включающих в себя умение определять цель деятельности на уроке, учиться высказывать свое предположение, умение работать по предложенному плану, инструкции,

умение совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке, а также оценивание своей деятельности.

Выявив эти проблемы, я увидела необходимость использования в своей педагогической деятельности элементы авторских здоровьесберегающих технологий таких авторов как Елены Николаевны Дзятковской, Владимира Филипповича Базарного, Марьяны Михайловны Безруких . Тем более , что такая работа уже заложена в программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Работу по программе « Учусь учиться» Е.Н. Дзятковской и «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких я реализую через внеурочную деятельность.

Но не стоит забывать, что основной формой организации обучения в школе является урок. Для урочных форм характерно то, что деятельностью учащихся управляет педагог, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит учебным процессом, поэтому я также провожу работа с учащимися по устранению учебных затруднений с опорой на рекомендации Е.Н.Дзятковской . В своей работе Е.Н.Дзятковская указывает на группы учебных затруднений и дает методические рекомендации по их устранению. Я применяю в своей работе некоторые из них.

Например,ребятам очень нравится выполнять упражнения «Угадай предмет», когда нужно только на ощупь определить какой предмет они держат в руках, при изучении новой буквы на уроках обучения грамоты дети прописывают эту букву у себя на ладошке или работают в парах, прописывают буквы в воздухе.

С удовольствием работают с «волшебными мешочками» в которых помещены разные мелкие предметы : пуговицы, ракушки, мелкие игрушки и другое. **Провести с участниками эти игры**

Я сформировала банк упражнений на развитие мелкой моторики рук, упражнения для развития крупной моторики и для развития пространственных представлений, упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук, разработала примеры инструкций при работе над задачей по математике, при подготовке при пересказа текста.

Традиционными здоровьесберегающими средствами в моей работе стали физкультурные минутки, организованные подвижные перемены и прогулки на свежем воздухе, которые дети с удовольствием проводят сами

Для достижения положительного результата для качества знаний детей в свою работу я внедряю элементы методики доктора В.Ф.Базарного. «Сенсорное и психомоторное раскрепощение».

Я активно в своей работе использую методику сенсорно - координаторных упражнений «четыре угла».

Все упражнения выполняются в позе свободного стояния: дети совершают координированные движения головой, глазами и туловищем продолжительностью 1,5 – 2 минуты. В четырёх углах кабинета фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, фигуры, сюжетные картинки, правила. Здесь присутствует важный эмоциональный фактор, который повышает физическую и психическую активность детей на уроке, вносит сенсорное разнообразие. Вначале дети ориентируются только на изображение, например по имени сказочного героя, далее я усложняю задание: найти героя по вещам , которые у него есть, по цвету одежды и т.д. В течении года сюжетные картинки меняю местами, добавляю новые изображения. В результате повышается мотивация детей на уроке, развивается непроизвольное внимание, ассоциативное мышление, снимается мышечная и психологическая усталость на уроке. Данные упражнения я использую на уроках обучения грамоте, письма, математики, окружающего мира.

Использую разные приемы чтения, позволяющие снять напряжение мышц глаз у учащихся, так глаза слишком быстро утомляются при чтении прямых строк. Например, чтение по дидактическим дорожкам, чтение слогов с разных направления. СЛАЙД

Ле на

у ви

де ла

гри бы. Давайте попробуем.

Так же я постепенно знакомлю детей с приемами работы с экологическим панно. Оно предназначено для расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно- образного и интеллектуального) восприятия и познания мира. Панно расположено на одной из стен кабинета. Желательно , чтобы оно менялось с наступлением каждого времени года. Отличительной особенностью методики обучения в режиме дальнего зрения является то, что изучаемые объекты размещаются на максимально возможном удалении от детей. Например, можно на уроке русского языка поместить на панно карточки со словами и предложить детям составить предложение из них или же разместить на панно сюжетные картинки животных, растений.

В своей работе я так же использую сенсорно-дидактические кресты. Сенсорно-дидактические кресты представляют собой приспособление для крепления наглядного материала. Дидактический материал подвешивается на сенсорно-дидактическом кресте к потолку, чем обеспечиваются колебательные движения наглядности, что создает повышенную эффективность зрительного восприятия. Например при изучении нового числа на математике на сенсорный крест прикрепляются карточки с изображением разных цифр, букв, дети должны глазами найти новую цифру и проследить за ней взглядом.

Преимущества использования сенсорно-дидактических крестов

• Работа с сенсорными крестами способствует развитию речемоторной функции детей

• Предупреждает развитие рефлекса склонённой головы

• Способствует более эффективному развитию глубинного и стереоскопического зрения

• Активизирует нейродинамические процессы головного мозга

• Способствует предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств.

Я планирую в дальшейшей работе использовать зрительные метки. Этот приём создаёт предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль и снятия напряжения с глазных мышц. Например, в разных местах на стенах классной комнаты расположены зрительные метки. На них прикреплены буквы: Б, Р, Г, И, Ы . Детям предлагается найти буквы и составить из них слово.

Какой же результат я увидела в результате применяемых мною приемов. Во- первых, дети научились ставить задачи для себя на уроке, и что самое главное удерживать эту цель в течение всего урока, во- вторых дети учатся рассуждать, высказывать свою точку зрения, развивается внимание, память, творческое воображение, развивается монологическая речь. Уроки проходят интересно, не скучно, повышается мотивация детей, формируются коммуникативные учебные универсальные действия, дети учатся слушать друг друга, оценивать свою работу и работу одноклассников на уроке.

На всех уроках я стараюсь создать для ребенка ситуацию успеха, уверенности в том, что у него все получится.

Администрация школы, посещая мои уроки, также отмечает заметные изменения в развитии моих учеников положительную сторону. В дальшейшем я собираюсь продолжить работу в этом направлении, так как вижу хорошие результаты.

Знание технологий, которые позволяют сохранить здоровье ребёнка за годы его учёбы в школе, - это 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.

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