Здоровьесберегающие технологии

в начальной школе

Учитель Е.М.Атамбузова

«Здоровье - это состояние полного физического,

психического и социального благополучия,

а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

( Всемирная организация здравоохранения)

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4 %, с нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8 %. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40 %.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом?

По результатам исследований российских психологов в среднем дети начальной школы, которые стабильно учатся на 4 и 5, проводят за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов. А ведь к этому нужно еще добавить и уроки в школе. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь, приводит к тому, что у детей пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Они уходят в себя, бегут от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем, но и появляются трудности в учении. В первую очередь это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминание учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски, закрытость. Это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость?

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима.

К средствам двигательной направленности относятся : движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; корригирующая дыхательная гимнастика; психогимнастика; гимнастика для глаз; тренинги; подвижные дидактические игры; динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

***Утренняя зарядка.*** *Традиционным стало проведение в начальной школе утренней зарядки.* В начале каждой учебной четверти перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Зарядка способствует созданию хорошего настроения, мобилизует силы на рабочий день, вырабатывает привычку к порядку.

**Физкультурные минутки** – кратковременные перерывы на занятиях(1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Приведу примеры физкультминуток, используемых в начальных классах.

**Дыхательная гимнастика.** На уроках учителями используется дыхательная гимнастика по методике Л. Н. Стрельниковой. Эта гимнастика основана на получении массажного эффекта при помощи струи воздуха, получаемой при применении короткого и активного вдоха.

**Гимнастика для глаз.** По мере перехода из класса в класс число близоруких детей растет, а степень близорукости увеличивается. Для профилактики близорукости, включаю в свои уроки специальные упражнения для глаз.

В целях повышения интереса учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также в целях формирования потребности в самостоятельной двигательной активности, использую физкультурно-познавательный компонент на различных уроках.

Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую поговорки, пословицы и скороговорки на тему здоровья.

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю выбрать имена прилагательные для характеристики здорового человека и подобрать синонимы и антонимы (сутулый -…, сильный -…, ловкий -…, бледный -…, румяный -…, крепкий -…, неуклюжий -…, стойкий -…, подтянутый -…, быстрый -…, медленный -…).

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по -, раз -, про -, за - в словах бег, побег, разбег, забег, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст: На уроке физкультуры учитель предложил … на короткую дистанцию. Сережа взял хороший … со старта. В ходе работы ведется беседа о качествах бегуна, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы учащиеся по желанию пишут сочинения о своих спортивных секциях, кружках, о занятиях в них .

Во время проверочных и самостоятельных работ по теме «Правописание слов с парными согласными» предлагается учащимся образовать словосочетания со словами спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, зуб, нос, щетка, душ, рот, холод, мороз, шапка, грипп, прорубь, лед и записать предложения.

Работая над словами с двойными согласными, пишу на доске текст, дети читают его: Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада. После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными. Учитель организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что дает человеку занятие спортом? Учащимся предлагается образовать родственные слова, найти удвоенные согласные, подчеркнуть их, разобрать слова по составу. В конце урока учащиеся выполняют задание: пишут заметку в детскую спортивную газету о дворовой хоккейной команде по предлагаемому плану:

1. Как называется хоккейная команда?

2. С кем команда играла в хоккей?

3. Каких добивалась успехов и в результате чего?

4. За какую команду болели?

5.Чем интересна эта команда?

Соответствующие материалы подбираются и к другим программным темам по русскому языку и развитию речи. И, усваивая их, учащиеся параллельно узнают о режиме дня, правилах поведения дома и на улице, о водных процедурах, плавании, закаливании и свое отношение к этим проблемам выражают в кратких сочинениях.

На уроках математики я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод.

Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями.

Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека. Решая задачи, я рассказываю ученикам о том, что прыжки в длину и через скакалку укрепляют мышцы ног и рук, спины и брюшного пресса, тренируют сердечную мышцу, повышают выносливость организма и общую работоспособность человека. Задачи позволяют мне напомнить детям о том, что утренняя зарядка, спортивные игры и состязания необходимы для того, чтобы мы были крепкими, сильными, выносливыми и красивыми. В 3 и 4 классах, когда мои ученики решают задачи на движение, я говорю им о том, что пешие, велосипедные прогулки, закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

Но наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание указанного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

В учебнике «Окружающий мир» Плешакова раздел «Человек познаёт самого себя» объединяет темы: «Тело человека», «Опорно-двигательная система», «Кожа», «Правила гигиены», «Режим труда и отдыха», «Физкультура и спорт», «Лекарственные растения», «Первая помощь при переломах и порезах», «Техника и человек». На уроках окружающего мира мои ученики знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают о влиянии на него отрицательных последствий деятельности человека.

В качестве примера приведу фрагменты урока по теме «Опора тела и движение», где ребята познакомились с опорно-двигательной системой человека. Ребята выяснили, что опорой тела является скелет. Путем прощупывания на своем теле установили основные части скелета и узнали об их защитных функциях. На вопрос учителя «А что заставляет двигаться наше тело?» дети без труда ответили: «Мышцы». Затем они получили информацию об основных группах мышц.

Сильными учениками были подготовлены сообщения, из которых дети узнали, что позвоночник состоит из 34 позвонков, почему мозг не испытывает тряски при беге, прыжках, что кости у ребенка мягкие и эластичные, поэтому они легко искривляются при неправильной посадке, узнали, какие мышцы имеют названия бицепс и трицепс, что сердечная мышца миокард сокращается автоматически, без участия сознания.

Говорилось также о необходимости выработки правильной осанки для здоровья и красоты.

Используя условные знаки, дети рассказали, как выработать правильную осанку.

На этом уроке разучили новые упражнения для укрепления мышц спины, рук и упражнение на освобождение нервных корешков позвоночника.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают воспитательные мероприятия. Прежде всего,

это система классных часов: беседы о том, как заботится о своем здоровье, о

вредных привычках, встречи с медсестрой школы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия.

Традиционные общешкольные спортивные праздники, в которых принимают участие и младшие школьники, способствуют формированию потребности вести здоровый образ жизни.

Очень нравятся детям и являются одним из эффективных методов внеклассной работы праздники здоровья.

В празднике здоровья «Здоровому все здорово» принимали участие и дети, и родители.

Дети и взрослые разделились на три команды. Заранее были придуманы названия, девизы, эмблемы команд.

Затем начались веселые состязания, конкурсы. Например, блиц-турнир для родителей на знание лекарственных растений. Или конкурс «Полезная привычка» - на лепестках ромашки написать как можно больше полезных советов для команд-соперниц.

Много важной информации получили дети от школьной медсестры.

В заключение хочу выразить уверенность в том, что каждый учитель начальных классов нашей школы будет искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно - воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим.