О. Н. Ползюкова, учитель начальных классов,

МБОУ « Ореховская средняя (п) ОШ

Тема: «Оздоровительные мероприятия для младших школьников в учебном процессе».

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Одним из основных факторов, определяющим эффективность обучения является здоровье. Проблема многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителей начальных классов. Каждому учителю следует знать основные факторы, влияющие на развивающий организм, на формирование здорового образа жизни.

 В формировании представлений о здоровье, здоровом образе жизни школа может участвовать не только через систему воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки естествознания, окружающего мира, физической культуры. Например, в курсе окружающий мир в ? классе выделена самостоятельная тема «Организм человека и охрана его здоровья». Мною разработан ряд уроков, посвящённых здоровью человека. Разработки содержат в основном нетрадиционный материал, направленный на умение поддерживать в себе веру в свои возможности быть здоровым, чувствовать ответственность за сохранение своего здоровья. Вот один из уроков, который называется « Моё здоровье».

 Одним из факторов, влияющих на формирование положительных эмоций, является эмоционально - психологический настрой в начале урока. Поэтому уроки начинаю с различных формул самовнушения, например « Я способен! Я со всем справлюсь! Мне нравится учиться! Я хороший ученик! Я хочу много знать! Я буду много знать!»

 Я считаю, что большое значение в сохранении здоровья младших школьников играет дифференцированный подход к обучению на уроках русского языка, математики, литературного чтения. Подбирая задания с учётом дифференцированного подхода, создаю условия для активного включения в работу всех учеников, учитывая их уровень и возможности, т. е. делаю процесс обучения комфортным, а значит и здоровьесберегающим. У ученика не сложится негативное отношение к предмету, он переживёт ситуацию успеха, получит положительные эмоции.

На всех уроках, кроме традиционных физкультурных пауз, провожу минутки здоровья. Это упражнения самооздоровления организма, которые помогают в течение рабочего дня снять утомление, усталость, устранить головную боль.

1. Массаж ушной раковины. Снимает усталость, устраняет головную боль.

2.Массаж пальцев. Активизируется работа важнейших внутренних органов.

3.Точечный массаж затылочной области и шеи купирует приступ головной боли.

4. Массаж языка, при котором язык медленно движется сначала одну сторону, потом в другую, снимается утомляемость.

5. Дыхательное упражнение с интенсивным выдохом « как при рубке дров», сопровождающееся звуком «ха», помогает избавиться от отрицательных эмоций.

6. Нежное поглаживание солнечного сплетения по направлению часовой стрелки избавляет от чувства обиды.

В наши дни близорукость широко распространена во всём мире. По данным учёных – гигиенистов, каждый пятый страдает этим недугом. Специалист по охране зрения детей профессор Э. С. Аветисов предложил специальную гимнастику для глаз, которую я провожу со своими детьми.

1.Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 с. Считать медленно до пяти, затем открыть глаза на такое же время. Повторить 6 – 8 раз.

2.Быстро моргать в течение 1 – 2 мин. И другие упражнения.

 К. Д. Ушинский, писал, что если учитель заметил, что « класс устал, рассеян, вяло работает, начинаются зевки, маленькие шалости», то достаточно предложить классу произнести какие – нибудь стихотворения, пословицы…Энергия возродится, и учащиеся начнут работать по прежнему. В этом случае я использую хоровое чтение. Важно приучить учащихся во время чтения держать корпус выпрямленным, голову слегка приподнятой, что даст возможность соблюдать правильное дыхание, а мне лучше видеть и слышать всех и каждого в отдельности.

С древних времён музыка сопровождала человека, даря ему духовное и физическое здоровье. Многие известные деятели рассматривали музыку как эффективное средство воздействия на настроение и психическое состояние организма. Я использую мелодичную и спокойную по характеру музыку П. И. Чайковского «Времена года» во время проведения минутки чистописания.

 Моя работа по осуществлению здорового образа жизни идёт в тесной взаимосвязи с родителями. В 1 классе в сентябре провожу родительское собрание на тему « Трудности адаптации первоклассников к школе». На это собрание приглашаю фельд шера Скрыпкину Н. В. Она знакомит родителей с физиологическими и психологическими проблемами в здоровье ребёнка, которые могут быть связаны с изменением статуса, обращает внимание родителей на изменение режима дня, наблюдение за правильной позой во время домашних заданий, организации правильного питания ребёнка, на закаливание ребёнка, создание спортивного уголка в доме.

 Таким образом, рассмотренные моменты позволяют мне приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики – так организовать учебный процесс, чтобы сохранить высокую работоспособность, отодвинуть по возможности утомление, повысить эмоциональный настрой учащихся.