Материалы для публикации в сборнике по научно-практическому семинару

«Информационные оздоровительные технологии – в учебный процесс» от 13 июня 2012 года.

 Тема: « Информационные оздоровительные технологии в современном уроке.»

 Учитель начальных классов БГОУ СОШ 618 Приморского района г. Санкт-Петербурга

 ЛебедеваН.И.

 Здоровье подрастающего поколения – это проблема не только социальная , но и нравственная. Ребенок сам должен быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

 В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится о необходимости осуществления и укрепления физического и духовного здоровья обучающихся. В нем сказано, что необходимо ориентироваться на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих людей.

 На момент прихода детей в школу у всех состояние здоровья разное. Как показывают опросы и исследования, у 25%-30% детей имеются те, или иные отклонения в здоровье. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается еще в 4 раза. Конечно, избежать полностью этих негативных проявлений нельзя в виду многих факторов, но свести их к минимуму можно.

 Урок - основная форма труда школьника. Естественно, что физическое и психическое состояние младших школьников напрямую зависит от грамотно сконструированных учителем уроков. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что ребенок имеет проблемы не только со здоровьем, но у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, усидчивости на уроках, школьные страхи, неуверенность в себе.

 Для того, чтобы помочь ученику сохранить здоровье, свести к минимуму все негативные проявления, связанные с обучением, мы решили использовать на своих уроках ИКТ «БОС - Здоровье», по методике Александра Сметанкина.

 Перед собой мы поставили задачи:

 \*проследить ,как влияет применение данной методики на повышение уровня концентрации внимания, улучшение памяти,

 \*повышение работоспособности учащихся,

 \*профилактику таких неблагоприятных последствий, как стресс и гиподинамия,

 \* оказание общеукрепляющих воздействий на организм ребенка.

 В проекте участвовали учащиеся 2 «г» и 3 б» класса. Данная методика применялась на уроках русского языка, математики, литературного чтения, окружающего мира в режиме эмуляции. Учитель самостоятельно выбирал время проведения лечебно – оздоровительной методики, ориентируясь на состояние учащихся.

 Занятия проводились в начале урока перед проведением контрольных или иных проверочных работ, когда необходимо было снять напряжение, создать благоприятную атмосферу в классе. При проверке функционального состояния учащихся после этого вида работ, большинство ребят отмечали, что они не волновались , а настроение у них улучшилось.

 Известно, что большинство современных детей гиперактивны, имеют повышенную эмоциональную возбудимость. Переключить их из одного вида деятельности на другой часто бывает весьма проблематично. Это имеет отношение прежде всего к эмоциональному состоянию учащихся после уроков физической культуры. Чтобы успокоить учащихся, настроить их на работу, дыхательная гимнастика, содержащая определенные упражнения, подготавливала детей к последующей умственной деятельности.

 В процессе работы по данной методике нами был сделан еще один вывод:

 Во время работы на уроках у ребят начинает развиваться утомление, снижается работоспособность. В этом случае занятие дыханием включалось как физкультминутка, которая являлась микропеременной и « отодвигала» переутомление.

 Эмоциональное состояние ребенка- важный фактор, влияющий на усвояемость знаний младшего школьника. Чем больше на уроках положительных эмоций, ярких красок, тем меньше дети чувствуют усталость, а работоспособность повышается.

 Если в январе месяце( начало проекта) позитивные эмоции в начале и в конце урока переживали около 60 % учащихся, то в мае их число увеличилось в 3»б»классе до 83% , а во 2 « г»- до 98%, повысилась работоспособность.

 Количество учащихся, желающих заниматься, возросло до 80%.

 Положительная динамика отмечалась и у детей с синдромом гиперактивност и дефицита внимания.

 Применение дыхательной гимнастики способствует улучшению памяти, концентрации внимания. Проводилась работа по запоминанию словарных слов. Когда дети запоминали определенное количество слов во время дыхательных занятий, то коэффициент продуктивности был выше.

 Это далеко не весь перечень того, где применялась данная методика. Иногда тема урока совпадала с темой урока, что помогало актуализации знаний учащихся, формированию темы урока, закреплению нового материала.

 Наблюдения над учащимися 2и 3 классов показали, что овладение диафрагмально- релаксационным дыханием по методике А. А. Сметанкина способствует меньшей утомляемости детей, повышению концентрации внимания, лучшему запоминанию учебного материала, помогает учащимся справиться со стрессами, неудачами , застенчивостью и в конечном итоге- быть более успешными в учебе.

 Применяя данную технологию в современном уроке, учитель выполняет одну из самых главных задач современной школы – обеспечивает здоровьесберегающую методику обучения.

 13 июня 2012 года.