Использование здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе с внедрением ФГОС нового поколения

 «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка –

… это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».В.А.Сухомлинский

 Термин "здоровье сберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровье сбережения.

 В режим дня учащихся начальных классов я включаю физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью увеличивается объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений из 7-9 упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

 Попыткой оздоровить учащихся, облегчить их пребывание в стенах школы явилось введение мною элементов здоровье сберегающих технологий, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны В.Ф.Базарным и Л.П.Уфимцевой. Я хочу познакомить вас с некоторыми из этих приёмов:

 1. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения.

 2. Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 1 на 2 м изображены какие-либо цветные фигуры (овал, восьмёрка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат я размещаю выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По моей просьбе дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя). При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения.. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения. С этой же целью можно провожу мимические упражнения. Например, на карточках нарисованы лица клоунов с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют.

. Личностно-ориентированное обучение также является здоровье сберегающей технологией.

 Очень часто родители слышат от учителя: "Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!" Почему?У каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо.

 Ребёнок учится одним глазом, второй глаз - не ведущий, он помогает первому. Для определения ведущего глаза использую лист бумаги с вырезанным посредине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все право глазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети - в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

 Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Для определения ведущего уха необходимо дать наручные часы и сказать: "Послушай, как они тикают". Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому .

Известно, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветовые круги, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

Не нужно забывать и о дыхании. Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволили мне преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

 Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Поэтому во время уроков использую музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные.

 При обучении школьников младших классов особое внимание уделяю упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, повышающим работоспособность коры головного мозга.

 Я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутка – лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета. В состав упражнений для физкультминуток включаю гимнастику для глаз.