«Реализация

здоровьесберегающего

подхода в процессе обучения

учащихся на уроке и во

внеурочное время»

Подготовила:

учитель начальных классов

Белошицкая С.Н.

МАОУСОШ №2

г.Ноябрьск

Здоровье- это не только отсутствие болезней и физических дефектов , но и состояние полного физического ,душевного и социального благополучия.

Здоровье- важнейшее условие успешной реализации личности .Задача формирования ,

сохранения и укрепления здоровья человека требует оценки и коррекции методических

приемов и педагогических технологий с естественнонаучных позиций .Это означает прежде всего учет психофизических особенностей школьников на каждом этапе индивидуального развития и обязательное соблюдение физиолого-гигиенических нормативов при организации учебного процесса и внеучебного времени.

Организация жизнедеятельности школьника с позиции сохранения и укрепления здоровья способствует формированию у детей культуры здоровья как естественной составной части общей культуры ,то есть важна в контексте становления личности ребенка.

Риторически спросим : “Легко ли быть ребенком? ” Ответ ясен .Нелегко .Сфера детства ,как воображаемая шаровая поверхность необъятного радиуса , наполнена видимыми и невидимыми взаимосвязанными ,противоречивыми явлениями. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была валеологической ,то есть здоровой.

Предметом валеологии является здоровье здорового человека. Педагогическая валеология, развиваемая учеными Г.К.Зайцевым , В.В.Колбановым,В.П.Петленко,Л.Г.Татариниковым,выдвигает

в качестве основной задачи сохранение и укрепление здоровья детей.

Н.К.Смирнов сформулировал понятие «валеологизация образовательной среды и учебного процесса»,в которую, по его мнению ,входит валеологизация культуры здоровья и формирование здоровьесберегающих условий в образовательных учреждениях.

Факторы образовательной среды значимы для сохранения здоровья, если они оптимально гуманны. Среди них:

* организация процесса воспитания и образования(длительность занятий и перерывов);
* методы и формы обучения ,мотивирующие познавательную активность;
* психологический тон занятий (доброжелательность ,мудрость педагога);
* санитарно-гегиенические условия (проветривание помещения ,температурное соответствие ,чистота и т.д.);
* двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);
* рациональное питание (меню и режим питания);
* медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;

Так, после зимних каникул дети начальных классов по составленному графику принимают элеутерококк, витамин С ,глюконат кальция и общеукрепляющий загар (витамин Д).

Отличительными чертами педагогики оздоровления, валеологической педагогики являются следующие:

1. Представление о здоровом ребенке, который является не только идеальным эталоном , но и практически достижимой нормой детского развития.
2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития ,расширения психофизических возможностей ребенка.
4. Ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифферинцированный подход.

Сложившаяся ранее организация школьного образования несет в себе угрозу ,потому что для учителя ,работающего традиционными методами ,встреча с имеющим отклонением от нормы учеником становится неразрешимой проблемой .Между тем в последнее время ведется активный поиск здоровьесберегающих технологий ,обеспечивающих необходимые условия для образования большинства детей ,более того ,сегодня есть школы ,среди них и наша школа ,которые могут поделиться опытом работы в этом направлении.

Состояние здоровья ребенка при поступлении в школу – это та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность не только первого года обучения ,но и всех последующих десяти лет.

Главные идеи ,лежащие в основе здоровьесберегающих технологий, принципов обучения и воспитания ,достаточно просты. Одной из главных идей является учет особенностей адаптации детей к школьному обучению. Результатом работы учителей 1 классов и психолога стали результаты по адаптации нынешних первоклассников.

Позвольте их представить : 95 учеников из 119 успешно адаптировались к школе ,что составляет 80% от всех обследованных первоклассников. С неполной адаптацией 21 учащийся – 18% . Не адаптировались к школе 3 ребенка – 2 % от всего количества.

В сравнении с прошлым годом количество адаптированных детей увеличилось на 16%; с дезадаптацией было 7 человек – 7% и с высоким уровнем дезадаптации – 10 человек – 9%.

Активно внедряют учителя начальных классов в практику своей работы игровые технологии,

помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Считаю, что достичь таких результатов нам помогло использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебно – воспитательном процессе. Работа ведется в следующих направлениях :

* физическое развитие;
* организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий;
* динамические перемены;
* работа во внеурочное время;

Приведу примеры упражнений, отдельных эпизодов по каждому направлению.

Назначение утренней зарядки, прежде всего, заключается в том, чтобы помочь организму быстрее активизироваться, обрести бодрость, восстановить работоспособность. Под влиянием упражнений сердце быстрее разгоняет кровь по сосудам, усиливает дыхание и газообмен, что улучшает работу мозга. Улучшение кровоснабжения снимает сонливость, повышает общий жизненный тонус, создает заряд бодрости на весь трудовой день. Положительно влияет зарядка и на ЦНС. Именно поэтому мы каждый день начинаем с зарядки.

Обязательным элементом ЗС организации урока являются физминутки, которые проводятся по рекомендациям физиологов. Чтобы помнить о проведении физминуток рекомендую отпечатать тексты, наклеить их на картон и составить в коробку, которую поставить на видное место на столе. Это поможет не забыть про них.

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Понимая всю значимость вышесказанного, учителя проводят упражнения, которые способствуют развитию мелкой моторики рук и высших корковых функций (память, внимание, мышление, оптико – пространственное восприятие, воображение, наблюдательность ).На уроках я работаю с пособием «Пуговицы». Дети пальцами сначала расстегивают пуговицы, пришитые к ткани, а затем их застегивают. Наряду с физминутками провожу пальчиковую гимнастику, упражнения для глаз, которые способствуют профилактике миопии.

В качестве приемов здоровьесбережения наши учителя применяют на уроках работу в парах, в группах, осуществляют дифферинцированный подход к обучению. При индивидуально – дифферинцированном подходе учитываются особенности психомоторики, тревожности, интеллекта, и др., нет общих и единых мерок, критериев ко всему и любому ребенку. Такая работа помогает каждому ребенку получить от урока только положительные эмоции, ощущать комфорт, защищенность, повышает учебную мотивацию. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные отношения в классном коллективе.

Бурное развитие технологий в последнее время резко снизило уровень физических нагрузок у людей.

Малоподвижный образ жизни становится обычным явлением из-за интенсивной механизации, компьютеризации большинства отраслей.

Недостаточная физическая активность – это «универсальный» и независимый фактор риска целого ряда хронических заболеваний. Многие из них (сердечно – сосудистые, обменные, заболевания опорно – двигательной системы и т. д.) могут быть отнесены не к болезням возраста, а к болезням недостаточности двигательной активности. Поэтому, учитывая вышесказанное, двигательная активность наших ребят складывается из ежедневной организации подвижных перемен в режиме учебного дня и пауз в режиме урока. Предлагаю вашему вниманию лишь некоторые игры и занятия детей на переменах: сухие бассейны, мягкая мебель, обручи, мячи, скакалки, веревка, шведские стенки, игры «Съедобное, несъедобное», упражнения «Улучшим осанку», когда дети вплотную становятся к стене, стопы сомкнуты, живот втянут, голова касается стены, глаза закрыты. Затем дети ходят с гордо поднятой головой, плечи немного откинуты, живот подтянут.Происходит укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Игра «Полет самолета». Дети – самолеты летают со звуком «у». При выполнении пилотажа «взлет»- звук направляется к голове, при посадке - к туловищу. Это упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе, по представлению.

Игра «Плакса». Ребенок плачет со звуком [ы], дети его спрашивают:

Что ты плачешь «ы» да « ы»?

Слезы поскорей утри,

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук [ы] снимает усталость головного мозга.

Вопреки представлению о том, что юмор и смех на уроке подрывает дисциплину, приоритетной задачей педагогического коллектива является создание в школе благоприятного эмоционального климата. Это составляет основу эмоционально – поведенческого пространства школы. Добрый юмор и смех, с одной стороны, дарят здоровье, с другой – настраивают на доверительное общение ученика с учителем. Существуют приемы юмора, которые можно применять учителю в педагогической деятельности:

* ирония;
* двойное истолкование – каламбур;
* остроумие нелепости;
* сравнение по отдаленному или случайному признаку;
* намек;

Перефразируя слова известной песни, можно сказать : «С голубого ручейка начинается река. Ну а юмор практикуется с улыбки». Старайтесь как можно меньше употреблять слова с частицей не. Подсознание убирает частицу не и информация воспринимается с точностью до наоборот. И поэтому более эффективным является смена на позитивный посыл : не «не балуйся», а «успокойся», не «не отвлекайся», а «внимательнее».

Очень эффективными являются упражнения и игры по психогимнастике. В ходе этих упражнений и игр кровь насыщается кислородом, происходит расслабление и напряжение мышц всего тела (игры «Остров плакс», «Шарик»).

Двигательную активность детей можно организовать на каждом уроке так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить их к переутомлению. Так, например, при изучении темы по технологии «Что можно изготовить из бумаги, а что из ткани?» в конце класса была организована выставка. После вступительного слова учителя, во время паузы дети встают из – за парт и подходят к столам, где лежат образцы изделий и урок продолжается в статическом положении.

В каждом классе на стене висят сменные тематические стенды. Их также можно использовать на уроках во время пауз. Так, изучая тему по ОМ ‘’Что мы знаем о нашей стране и своём городе? ’’ во врем я паузы я попросила детей подойти к стенду, у которого и был продолжен урок.

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с длительным сидением за партой, не нужно требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Используйте элементы игры в качестве обратной связи и оценки ответов:

* хлопанье в ладоши;
* топанье ногами;
* поднятые руки;
* сигнальные карточки разного цвета;

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияют на здоровье, используются на уроках математики.

Большие возможности по реализации ЗС подхода осуществляются во внеурочное время, в группе продленного дня (ГПД). На базе начальных классов созданы ГПД, работающие до 18 часов. Воспитатели проводят прогулки, на которых активно используются игровые техники. Если погодные условия не позволяют выйти на прогулку, дети посещают сухой бассейн и занимаются на тренажёрах.

Умственная деятельность, положение “сидя” сменяется упражнениями “на ковре”. “Качалочка”, ”Велосипед” улучшают работу позвоночных дисков, выводят шлаки из организма, улучшают работу кишечника.

Уход за растениями в классных комнатах поручен самим школьникам. Всё это создаёт необходимый психоэмоциональный комфорт, восполняет дефицит общения с природой и воспитывает бережное отношение ко всему живому.

На занятиях в ГПД рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни. При этом используются новые технологические и аудиовизуальные средства. Они повышают наглядность сказанного, и создают условия для сохранения работоспособности. Так, например, в ходе беседы о правильном дыхании, ребятам был показан фрагмент из передачи «Здоровье», в котором учат правильно дышать, чтобы выработать в организме гормон радости – эндорфин.

Применяя ТСО, нужно помнить, что объем информации, увеличивается по сравнению с обычными уроками. Поэтому, в течение недели количество уроков и занятий с применением ТСО для учащихся начальной школы не должно превышать 3; старших классов – 4-6.

При такой организации работы в учебной деятельности и во внеурочное время учащиеся в течение каждого учебного дня не снижают свою работоспособность, у них отсутствует преждевременная утомляемость, лучше усваивается учебный материал.

Забота о здоровье, составляющая основу всего учебно – воспитательного процесса педагогического коллектива нашей школы, происходит на достаточно высоком уровне, с учётом комплекса медицинских, психолого – педагогических и социальных фактов.