Заречнева Надежда Викторовна

Учитель начальных классов

КГУ «Качарская средняя школа №1»

Костанайская область г. Рудный

 «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

***Здоровье населения - общенациональная задача!***

***Н. А. Назарбаев.***

Работая по теме самообразования «Использование здоровье сберегающей технологии на уроках в начальной школе», я ставила перед собой цель: показать значимость здоровье сберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в процессе учебной деятельности.

Задачи:

1.Разработать уроки, с использованием здоровье сберегающих технологий, мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы;

2. Прививать и пропагандировать здоровый образ жизни;

3. Создавать здоровье сберегающую среду в классе;

4.Способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Актуальность темы:

·В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.

·Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.

·Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.

·Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.

·Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.

·Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

Принимая во внимание всё выше перечисленное, своей первостепенной задачей ставлю НЕ НАВРЕДИТЬ здоровью детей.

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровье сбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время, а также просветительской работы с обучающимися и их родителями.

Как учитель начальных классов я продолжаю поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья учащихся.

Планируя урок, я тщательно продумываю структуру урока, подхожу к выбору форм и методов работы с детьми.

1. Положительный эмоциональный настрой на уроке.

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники.

Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока. Урок начинаю с небольших стихотворений.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

2. Оптимальный темп ведения урока.

Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3. Подача материала доступным рациональным способом.

Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

 4. Наглядность.

Наглядность, используемая на уроке (картинки, схемы, и т. д.), способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

В качестве наглядности в последнее время активно использую ИКТ на любом этапе урока: для проверки домашнего задания (мини-тесты), на устном счёте, на этапе объяснения нового материала, закрепление изученного.

Компьютер стал незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

5. Смена видов деятельности.

Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

6. Физкультминутки, динамические паузы.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

Физиологически обоснованное проведение физкультминуток –15-20-я минута урока. В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах –1-2 физкультминутки. Длительность их приведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

7. Дифференцированный подход в обучении.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижаю темп опроса. Не тороплю ученика, даю время на обдумывание и подготовку (7 секунд). При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

8. Групповая работа, работа в парах.

Часто на всех уроках организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой –то мере помогает решить одно из условий организации здоровье сберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

9. Игра, игровые моменты.

Часто применяется игровая технология. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. В своей практике широко использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

10. Гимнастика, самомассаж, точечный массаж.

На своих уроках использую различные виды гимнастики. Так, пальчиковая гимнастика снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

Гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушения зрения,

снятия напряжения с глаз.

Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей

Разминка для губ и языка снимает напряжение органов артикуляции,

развивает подвижность мышц лица. Самомассаж и точечный массаж улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение.

11. Воспитательные моменты на уроке, беседы о здоровье.

К воспитанию внимательного отношения к своему здоровью посвящаю воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

12. Санитарно – гигиенические условия.

Немаловажную роль в здоровье сбережении учащихся играет санитарно-гигиеническое состояние класса, его освещённость. Свой учебный день мы начинаем с проветривания помещения. Дети сидят за партами с учётом рекомендаций врача, роста. Практикуется пересадка детей по четвертям, так как необходимо менять детям угол зрения на доску. Созданы все благоприятные условия в классе: доска зелёного цвета, класс хорошо освещён, есть комнатные растения.

Изложенное выше показывает, что внедрение в обучение здоровье сберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

**Литература:**

1. Здоровье сберегающая деятельность школы. Науменко Ю.В.

Педагогика. 2005. № 6.

1. «Здоровье сберегающие технологии 1-4 классы»// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2011.
2. Школа физкультминуток (1-4кл.): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. Ковалько В.И. Москва «ВАКО» 2005.