МОУ «Черемишевская ООШ»

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе**

(Выступление на РМО учителей начальных классов)

Подготовила: учитель начальных классов Сафьянова Л.К.

2014г.

**Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

Добрый день!

Ну, а что это значит?Значит, день был по-доброму начат,Значит, день принесёт и удачу,И здоровье, и радость нам всем  
     Внедрение в систему российского образования новых ФГОС предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).  
Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.   
Здоровье человека зависит:  
• на 50% - от образа жизни;  
• на 25% - от состояния окружающей среды;  
• на 15% - от наследственной программы;  
• на 10% - от возможностей медицины.  
(по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).  
И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.  
Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.   
**Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.  
Задачи:  
- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;  
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;  
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;  
- воспитание культуры здоровья;  
- развитие творческих способностей;  
- мотивация на здоровый образ жизни;  
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;  
- внедрение инновационных педагогических технологий;  
- принятие участия в научно-практических конференциях.  
     Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);  
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;  
- подвижными играми на переменах;  
- наглядности;  
- занимательных упражнений;  
- фантазирования;  
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).  
Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.  
У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:  
\* опрос учащихся;  
\* письмо;  
\* чтение;  
\* слушание;  
\* рассказ;  
\* рассматривание наглядных пособий;  
\* ответы на вопросы;  
\* решение задач.  
Норма 4-7 видов за урок.  
Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.  
\*метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);  
\* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);  
\* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).  
Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.  
Проведение физкультурных минуток:  
\* расслабление кистей рук;  
\* массаж пальцев перед письмом;  
\* дыхательная гимнастика;  
\* предупреждение утомления глаз.   
Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.  
Требования:  
- они должны быть разнообразны;  
- проводятся на начальном этапе утомления;  
- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.  
 Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:  
• «Хороший смех дарит здоровье»;  
• Мажорность урока;  
• Эмоциональная мотивация в начале урока;  
• Создание ситуации успеха.  
Экологическое пространство:  
а) проветривание помещений;  
б) наличие аквариума с рыбками;  
в) озеленение кабинета;  
г) освещение кабинета.

    Каждый рабочий день начинаем с гимнастики, которая длится около пяти минут. В основе гимнастики лежит комплекс упражнений, предложенный доктором С.С. Коноваловым. Комплекс упражнений прослушивается в записи.  
Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд. Для гимнастики глаз имеется плакат для ребят, использование которого помогло рассмотреть и выучить движение для расслабления глазных мышц.   
Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей от урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок.  
Пример:

«Капуста». Движения, имитации действий.  
Мы капусту рубим.Мы капусту трём.Мы капусту солим.Мы капусту жмём.  
Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.  
Пример:

Массаж пальцев перед письмом.  
- протирание ладошек;  
«Скалка».

- покатать ручку между ладонями;  
- покатать ручку между большим и указательным пальцем;  
«Игра на клавишах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.  
Использование скороговорок с движениями руками в такт.  
«Нашли ли лилию?»  
Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.  
Работа по предупреждению утомления глаз.  
Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.  
Также проводились уроки с применением физкультурных средств – мяч с шипами, массажный еж, шишки, пробки, керамзит, шашки.  
Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи.  
    Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники. В озеленении класса помощь оказывают родители. В начале учебного года проводится операция «Цветик – семицветик». Кроме этого решается воспитательная задача привлечения детей к уходу за растениями, тем самым приучаются бережному отношению к ним, получая основы экологического воспитания.  
Ежемесячно на классных часах затрагивалась тема здоровья. Ребята разучивали роли персонажей литературных произведений, читали произведения и обсуждали их. Активное участие принимали в акциях, проводимых в школе, рисовали плакаты, составляли кроссворды.   
     Для массажа стопы планируем сделать с родителями первоклассников самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для первых и вторых классов – из нашитых пуговиц, а для третьих и четвертых классов – из пробок от пластиковых бутылок. Использовать игровую стену «Ладошки» для развития кистей рук. На стене нарисованы детские ладони от пола до стены. Ребенок достает до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.  
     Развитие речевых способностей ребенка напрямую связанно с развитием его кисти. Для этого применима простая палочка. Держа ее в руках, поочередно передвигая кулачки вверх,  читает предложение, загадку, стихотворение.   
Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания. Учитываю в работе показания медработников школы, которые ведут разъяснительную работу с родителями по сохранению здоровья ребёнка.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.  
Мысли философов о здоровье:  
«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». ( И. Брехман)  
«Здоровье и ум – два блага в жизни». (Менандр)  
«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». ( Л. Толстой)  
«Здоровому всё здорово». (Пословица)  
«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)  
«Первое богатство – это здоровье». (Р. Эмерсон)  
«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». (А. Шопенгауэр)  
«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения».(Цицерон)  
«Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом». (Ювенал)  
«Здоровье – это единственная драгоценность». (Монтень)