

**Доклад на тему: «Здоровьесберегающие технологии
на уроках и внеурочных занятиях
начальной школе»**

**Выполнила:
Учитель начальных классов
МБОУ «Стрелецкая СОШ»
Курепина Татьяна Николаевна**

2018 год

Здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности в начальной школе.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

(Слайд №3)

Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**(Слайд № 4)**

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения внедряются здоровьесберегающие технологии **(Слайд №5)**, которые помогают решить важнейшие задачи- сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Учителя продолжают 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.

Принципы здоровьесбережения (Слайд № 6)

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся (Слайд № 7)

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Объём домашнего задания и степень его сложности соизмеряется с возможностью каждого ученика. Опыт показывает, что если ребёнок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Важно учитывать работоспособность учащихся в течение учебного

дня. Большое значение имеет психологический климат на уроке, так называемая мажорность урока. Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветные круги, выставленные на классной доске. 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;

- зелёный круг – для успокоения;

- оранжевый – цвет творчества, будит фантазию;

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

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьесберегающий для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Нашим учителям свойственен демократичный стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Педагоги считают, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя. Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице. (Слайд №8-13)

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание,

	списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, самооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество —

	соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности
Темп окончания урока	

Поэтому учителя, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Каждый учитель продумывает приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, идет в класс с системой логически выстроенных вопросов, старается прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

(Слайд № 14) Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке и внеурочной деятельности повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Валеологическая пауза «Массаж рук»

1. Подушечками пальцев ударяем по поверхности стола 10-15 раз (ощутимо).
2. Ладони на столе. Прокатывание лодочкой (перекат от запястья к кончикам пальцев)

3. Ладони на столе пальцы расставлены, нажимая пальцами на стол (на предплечье, внутренняя поверхность).
4. Тыльные стороны пальцев лежат на столе. Пальцы смотрят на себя. Пальцами надавливаем на стол.
5. Массаж точки в центре ладони между указательным и большим пальцами по часовой стрелке для активизации.

6. Тонизируем точку у основания каждого пальца. Захват ногтевой фаланги указательным и большим пальцем.
7. Ладонь к ладони. Пальцы расставлены, надавливаем пальцами друг на друга.
8. Тыльные стороны вместе, локти расставлены, надавливаем пальцами друг на друга.
9. Кулачки шестеренки.
10. Лягушка. Напрячь расставленные пальцы так, чтобы кончики пальцев смотрели вверх (1 мин.).

Валеологическая пауза «Общая растяжка»

При выполнении всех упражнений дыхание должно быть естественным и спокойным.

1. В положении стоя грациозно поднять руки и установить их на уровне груди .
2. Медленно вытянуть руки прямо перед собой. Почувствовать, как растягиваются локтевые суставы.
3. Отвести руки назад до упора на уровне плеч. Затем опустить их вниз так, чтобы можно было их взять в «замок» за спиной. Корпус держать прямо, не нагибаясь вперед.
4. Поднять за спиной руки, как можно выше и очень медленно прогнуться назад. Ноги не сгибать в коленях. Остаться в позе, сосчитав до пяти.
5. Поднять руки вверх над спиной, не расцепляя и одновременно медленно прогнуться вперед. Стараться не сгибать руки в локтях и ноги в коленях.
6. Продолжить прогиб вперед до упора. Почувствовать растяжку позвоночника. Остаться в этом положении 10 сек.
7. Слегка выпрямиться и отвести правую ногу в сторону. Опять прогнуться и постараться достать лбом колено, не сгибая правой ноги. Сгибание левой ноги способствует растяжению мышц (10 сек.). Затем сменить ногу и повторить упражнение.

Валеологическая пауза «Кинестетическая гимнастика для мозга»

1. Потереть ладони друг о друга.
2. Помассировать кончики пальцев и ногтевое ложе.
3. Ногтями постучать по ладошке (как куры клюют).
4. Сделать массаж пальцев и перепонки с внешней и с внутренней стороны гладящим движением к кончикам пальцев. Потом энергию перевести движением от кончиков пальцев к плечу.

5. «Попилить» ребром ладони косую мышку «плеча» (около шеи), (должно стать жарко).

(Слайд №15) Среди учителей часто применяется игровая технология. Широко используют в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения- избежать длительного сидения за партой.

(Слайд №16-21) Физкультминутки – естественный элемент урока, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. На уроках рекомендуется проводить небольшую глазную гимнастику (например, посмотрели в окно, увидели, что там идет снег, льет дождь и т.п.).

(Офтольмологическая звуковая зарядка)

Физминутки помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Обязательно нужно следить за позой учащихся во время урока. Для улучшения осанки учителя используют тренажеры – мешочки, наполненные различными крупами. Во время письма мешочек лежит у ребёнка на голове. Сидит ученик правильно – мешочек не падает, как только склонился, то он падает с головы. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Помимо этого проводятся активные перемены. Они помогают сплотить коллектив, повышают работоспособность и активность детей на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость.

(Звуковая зарядка)

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя посвящают воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, с работниками районной больницы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы, прогулки в лес. 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.

Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о правильном питании. Педагоги проводят мероприятия, классные часы по темам программы, используя различные методики. Дети создают презентации к учебным проектами и классным мероприятиям. **(Демонстрация презентации)**

Очень часто родители слышат от учителя: ”Да Ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе”. Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо. Ребёнок учится одним глазом, второй глаз – не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз? Берём лист бумаги с вырезанным посередине кругом диаметром 2 – 2,5 см. На вытянутых руках ученик 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, От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду.

Слышит ребёнок нас тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: “Послушай, как они тикают”. Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому. Что даёт учителю выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка. Например: мальчики (л. г., л.у.) – учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания – психоневротические.

Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную музыку. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшает тем самым речь ребёнка. Многие музыкальные произведения дают хороший терапевтический эффект. Например, для снятия тревоги – Шопен, Штраус; для уменьшения раздражительности – Бетховен, успокоительное – Брамс.

Многое из перечисленного здесь приемлемо для применения в любой школе. Ведь здоровье должно быть и у детей и у учителей. Мы считаем, что здоровье – наше личное дело, и не чувствуем вины перед людьми, окружающими нас за его утрату. А ведь от наших болезней страдают и близкие нам люди. Наверное, поэтому так необходимо ещё в школе научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

Внедряя в практику работы данные приёмы здоровьесберегающих технологий, позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.

Таким образом, в сфере деятельности нашего педагогического коллектива находятся все составляющие образовательных

здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.