



Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

Ульянова Нина Владимировна, учитель
начальных классов МАОУ Новотарманская СОШ





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



Для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, в начальную школу внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.



Здоровьесберегающие технологии

- Это система мер,
направленных на улучшение
здоровья участников
образовательного процесса.***

Здоровьесберегающие образовательные технологии



1

Эколого - гигиенические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНе, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

2

Психолого-педагогические технологии - это технологии здоровьесберегающей организации образовательного процесса на уроках и во внеурочной работе с учащимися.

3

Учебно-воспитательные технологии - направлены на обучение учащихся принципам и практике здорового образа жизни, на воспитание у них культуры здоровья (формирование потребности грамотной заботы о своем здоровье, мотивации на ведение ЗОЖ), предупреждению вредных привычек; просвещение их родителей.

Соблюдение СанПиНа



**Правильная
величина парт и
стульев**



**Достаточная
освещенность класса**



**Проветривание
класса**



**Соблюдение
режима дня**

Экологическое пространство

Наличие живого уголка

Ароматерапия.

Использование в период вспышки заболеваний
бактерицидных и
противовоспалительных свойств
некоторых растений
(лука, чеснока).

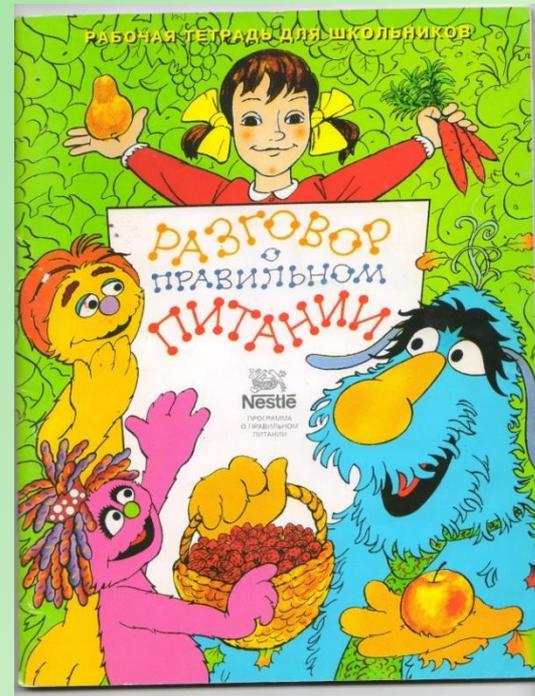
Озеленение кабинета

Во всех классах много комнатных
растений, которые очищают воздух





Понятие «правильное питание» успешно формируется в процессе организации питания в школе и бесед, что позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.





Ведущий глаз ребёнка

- Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе.
- Правоглазые 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.



Как определить ведущий глаз?

Берём лист бумаги с вырезанным посередине 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**



Ведущее ухо

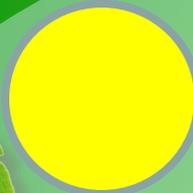
Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия.

Как определить ведущее ухо?

Дать наручные часы и сказать:

«Послушай, как они тикают».

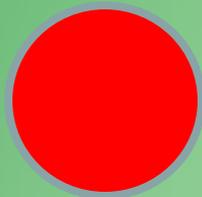
Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому



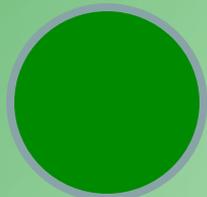
• Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.



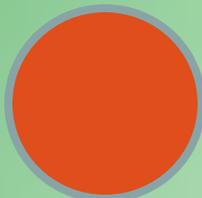
Синий круг тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.



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



Зелёный круг – для успокоения, если дети расшумелись.



Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

Здоровьесберегающие компоненты на уроке:



- Плотность урока: количество времени, затраченного на учебную деятельность не менее 60%, но не более-80%;
- Чередование видов учебной деятельности;
- Темп завершения урока: спокойный, учащийся должен иметь возможность задать учителю вопросы;
- Учитель комментирует домашнее задание: объем, «риски». «опасные места», наличие выбора;
- Система оценивания. Внимание! Стрессогенная ситуация.



Три варианта оценивания:

1. Ученик (самооценка)
2. Ученик-ученик (взаимооценка)
3. Ученик-учитель (корректирующая оценка и договор на окончательную оценку)





Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Технология личностно-ориентированного обучения учитывает особенности каждого ученика и направлена на возможно более полное раскрытие его потенциала;

Технология дифференцированного обучения позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся;

Технология рефлексивного обучения даёт возможность отслеживать в процессе урока уровень понимания учебного материала;

Педагогика сотрудничества помогает реализовывать задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов;

Технология игровых методов

(уроки–игры, соревнования, конкурсы), позволяют обеспечить психологическую разгрузку учащихся.



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 начальных классов активно используют компьютерные технологии, но не более 10-15 минут.



Поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью.

В оздоровительных целях должны создаваться условия для удовлетворения естественной потребности в движении. Одним из путей решения проблемы адаптационных возможностей младшего школьника, увеличения продолжительности активного внимания учеников начальных классов, снижения утомления, является оптимизация физической, умственной и эмоциональной активности.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка проводится перед первым уроком , способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, повышает работоспособность детей.



Музыкальное сопровождение помогает создать хорошее настроение.



Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока :

5 - 25-я минута - 80%;

25 - 35-я минута – 60 - 40%;

35 - 40-я минута -10%.



**Физкультминутки –
естественный элемент урока в
начальных классах, который
обусловлен физиологическими
потребностями в двигательной
активности детей. Они помогают
снять статическое утомление
различных мышц, ослабить
умственное напряжение, снять
зрительное утомление**



Физкультминутки включают:



**Гимнастику
для глаз**

**Упражнения для
кистей рук**

**Упражнения для
профилактики
нарушения осанки**

**Упражнения для
профилактики
плоскостопия**

**Дыхательные
упражнения**

Психогимнастику

**Игровой
само массаж**

**Упражнения для
улучшения мозгового
кровообращения**



**Мы хлопаем в ладоши,
хлоп, хлоп (хлопки над
головой)**

**Мы топаем ногами, топ, топ
(высоко поднимаем колени
Качаем головой (головой
вперед назад подвигать))**

**Мы руки поднимаем, мы
руки опускаем (руки
поднять, опустить)**

**Мы низко приседаем и
прямо мы встаем (присесть
и подпрыгнуть)**



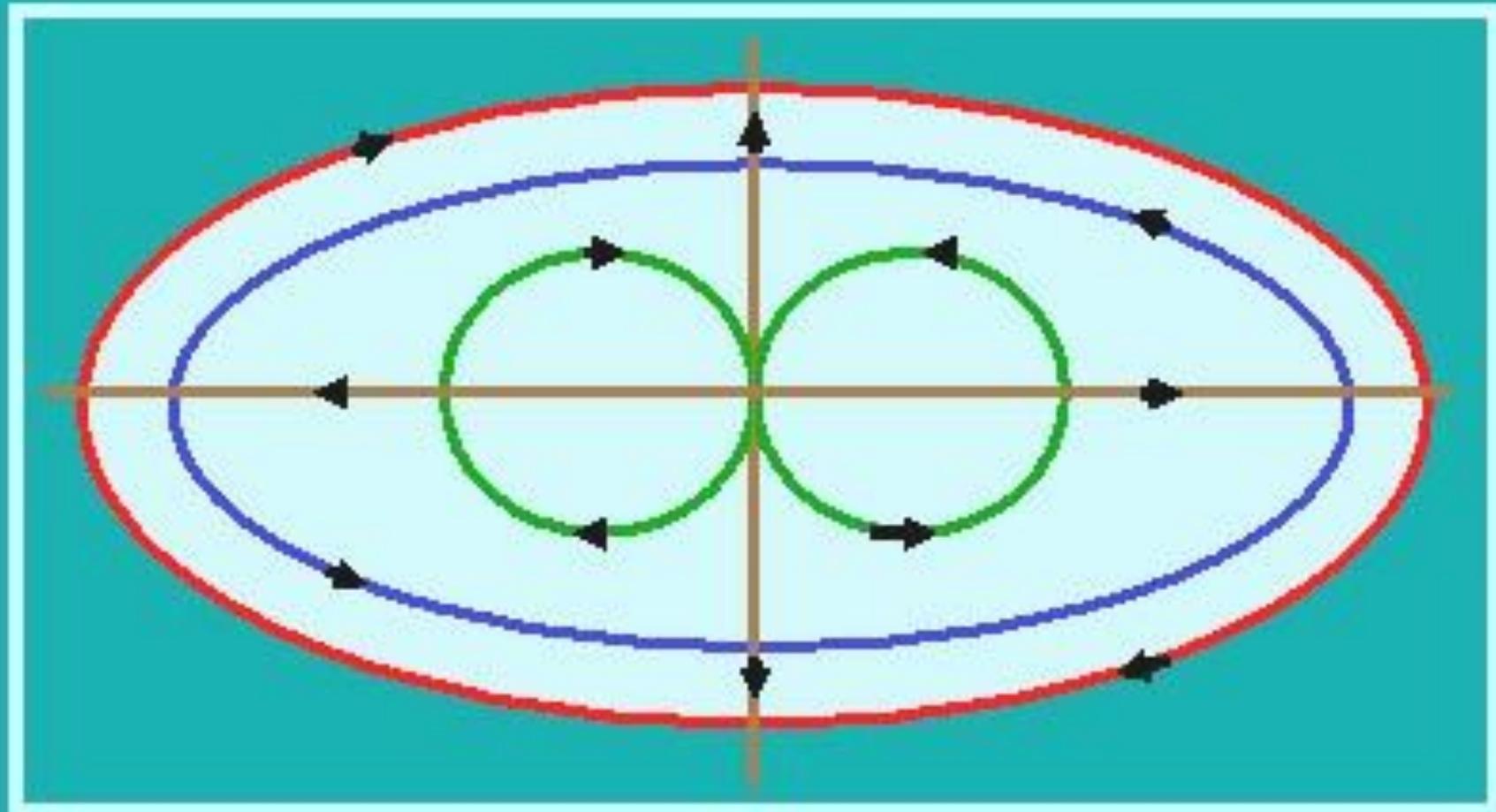


Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.



Офтальмотренажёр







Релаксация на уроках.

- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышц;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности



Мельница

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе.





Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня должны проходить динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения.

Двигательные упражнения, ритмопластика



"Кто много поет, того хворь не берет!"

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

- **А-** снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- **Э-** улучшает работу головного мозга;
- **И-** лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;
- **О-** оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;
- **У-** улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;
- **Ы-** лечит уши, улучшает дыхание.



ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

- **ОМ** – снижает кровяное давление;
- **АЙ, ПА** – снижают боли в сердце;
- **УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.
- **Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать)**
- **В, Н, М** – улучшает работу головного мозга;
- **С** – лечит кишечник, сердце, легкие;
- **Ш** – лечит печень;
- **Ч** – улучшает дыхание;
- **К, Щ** – лечат уши;
- **М** – лечит сердечные заболевания.



Физкультурно – оздоровительная работа

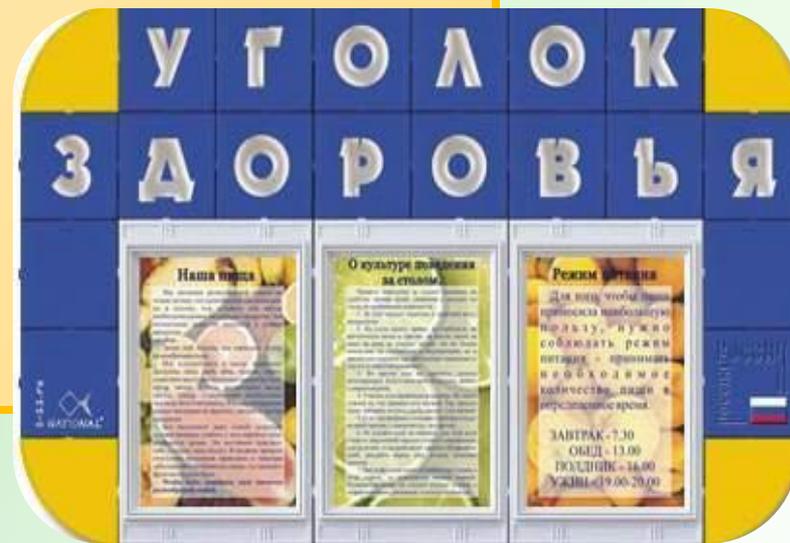
- **Физкультурные занятия**
- **Спортивные праздники «Самая спортивная семья»**
- **Соревнования «День бегуна»; «Веселые старты»; «Лыжная эстафета»**
- **Спартакиады**
- **Спортивные секции, кружки**
- **Туристические слёты**
- **Дни здоровья (1 раз в месяц)**



Формирование здорового образа жизни



- Оформление уголка здоровья
- Факультатив «Основы здорового образа жизни»
- Классный час: «Учимся не болеть», «Береги зрение», «Уход за зубами», «О вреде курения»
- Проектно-исследовательская работа «Планета здоровья»
- Конкурсы плакатов, рисунков «Как сохранить здоровье»



Работа с родителями



- Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни.
- Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

1. Проведение родительских собраний и конференций, с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, консультации по организации закаливания в семье.
2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности.
5. Участие в конкурсах и выставках: поделок, стихотворений, плакатов.
7. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Здоровье человека зависит:



- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины





Хочешь быть счастлив один день –

сходи в гости

Хочешь быть счастлив неделю –

женись

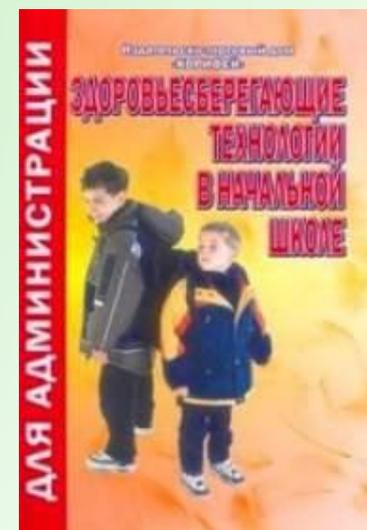
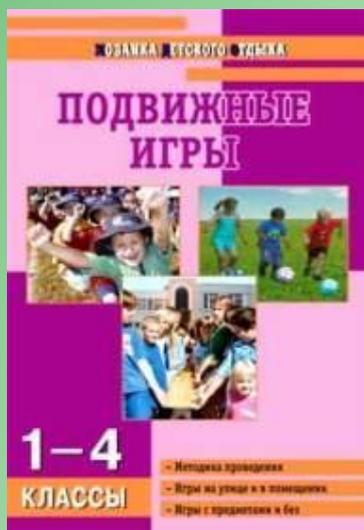
Хочешь быть счастлив месяц –

купи себе машину

Хочешь быть счастлив всю жизнь –

будь здоров!

Литература





Спасибо за внимание

