

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 198»

**«Использование здоровьесберегающих
технологий в структуре урока
для младших школьников»**

Выполнила
Бернацкая Татьяна Викторовна,
учитель нач. классов, I кв. категория



Здоровьесберегающие образовательные технологии – основа здоровьесберегающей педагогики

По словам профессора Н.К.Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

- **Здоровый ребенок** - практически достижимая норма детского развития.
- **Оздоровление** - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
- **Индивидуально - дифференцированный подход** - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Современная общеобразовательная школа не улучшает здоровья детей. Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствуют о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70 % детей переходит из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

В этих условиях **внедрение в практику обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий** является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в **обеспечении уровня здоровья школьников.**

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, предотвращающей формирование у обучающихся состояния переутомления.

Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий.



Задачи:

- Воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.
- Внедрение в работу школы рекомендаций, приёмов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой.
- Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы и других органов и систем.
- Реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель, стремящийся дать ученику старт счастливой жизни.

Здоровьесберегающий урок должен:

- воспитывать;
- стимулировать у детей желание жить и быть здоровыми;
- учить ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать, что жизнь – это прекрасно;
- вызывать позитивную самооценку.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

- Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
- Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
- Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее полученными знаниями и умениями.
- Активизация развития всех сфер личности учащихся.
- Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
- Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр и т.д.).
- Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
- Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности с учётом состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
- Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
- Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.
- Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

Рациональная организация урока:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.

Элементы здоровьесберегающего урока:

*положительный эмоциональный настрой
снимает страх, создает ситуацию успеха.*



□ Разминка для губ, языка

снимает напряжение органов артикуляции,
развивает подвижность артикуляционного аппарата.



□ Пальчиковая гимнастика (самомассаж, пальчиковые игры, упражнения с предметами, упражнения с речевым сопровождением по методике А.П.Савиной)

снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.



Кинезиологические пальчиковые упражнения -

это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

- **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.
- **Пальчиковые кинезиологические упражнения** можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка.

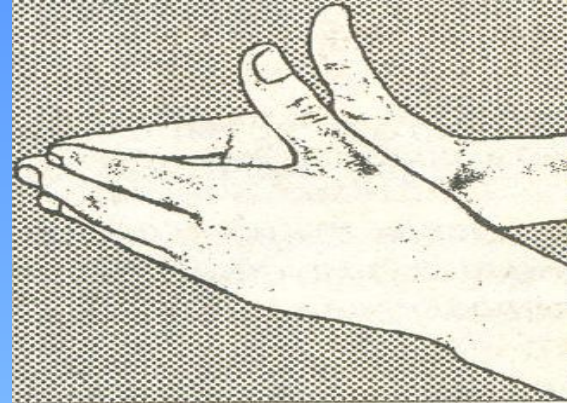
Кинезиологические упражнения:

- развивают мозолистое тело;
- повышают стрессоустойчивость;
- синхронизируют работу полушарий;
- улучшают мыслительную деятельность;
- способствуют улучшению памяти и внимания;
- облегчают процесс чтения и письма;
- повышают работоспособность.

Пароход



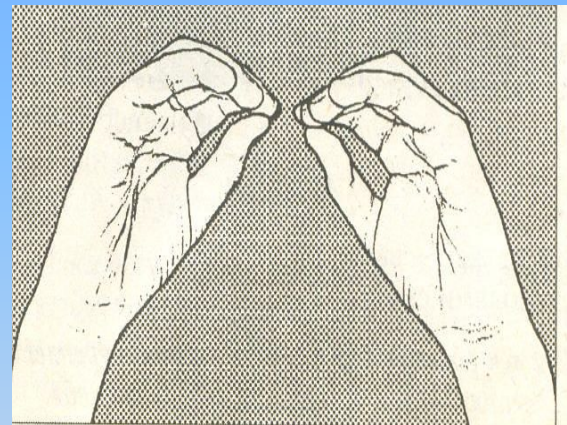
*Пароход плывет по речке
И пыхтит он, словно
печка.*



Очки



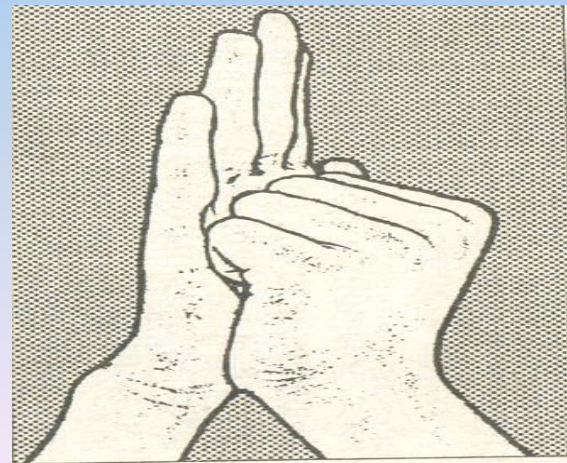
*Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.*



Стул



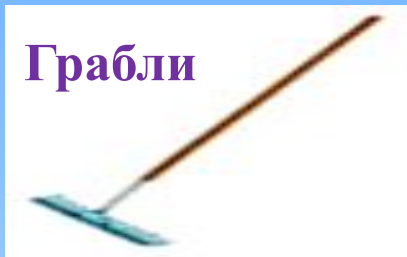
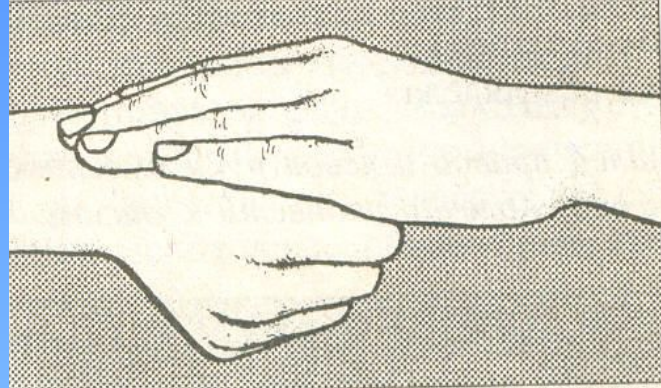
*Ножки, спинка и сиденье -
Вот вам стул на удивленье.*





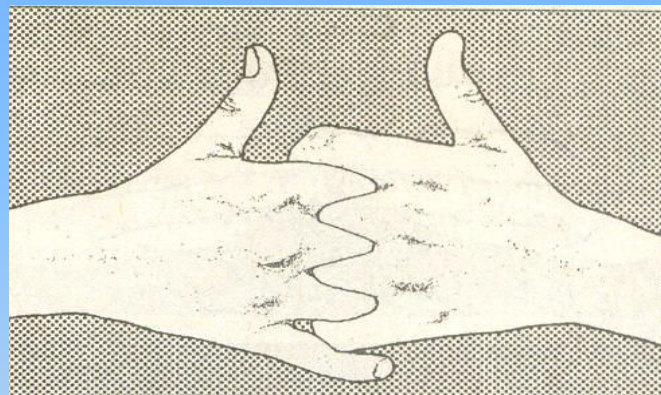
Стол

*У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.*



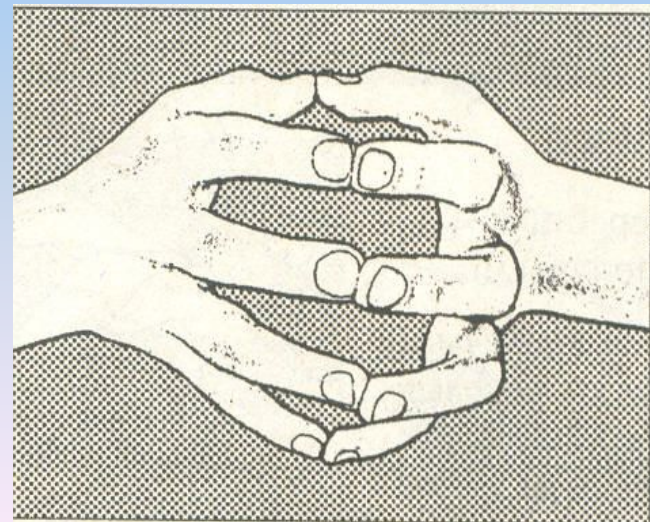
Грабли

*Листья падают в саду,
Я их граблями смету.*



Шарик

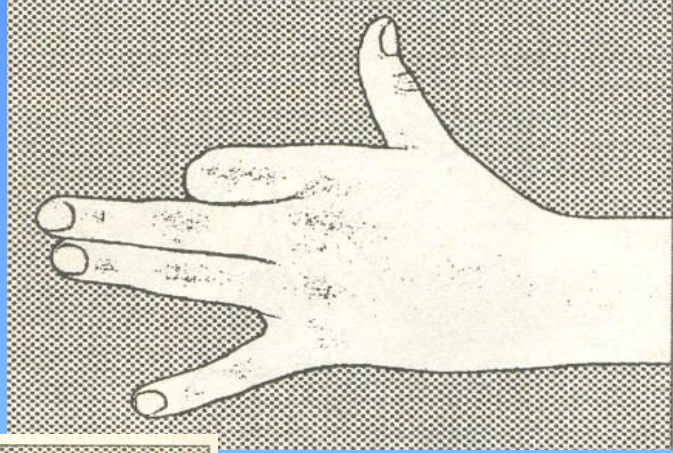
*Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Шарик лопнул, воздух вышел -
Стал он тонкий и худой.*



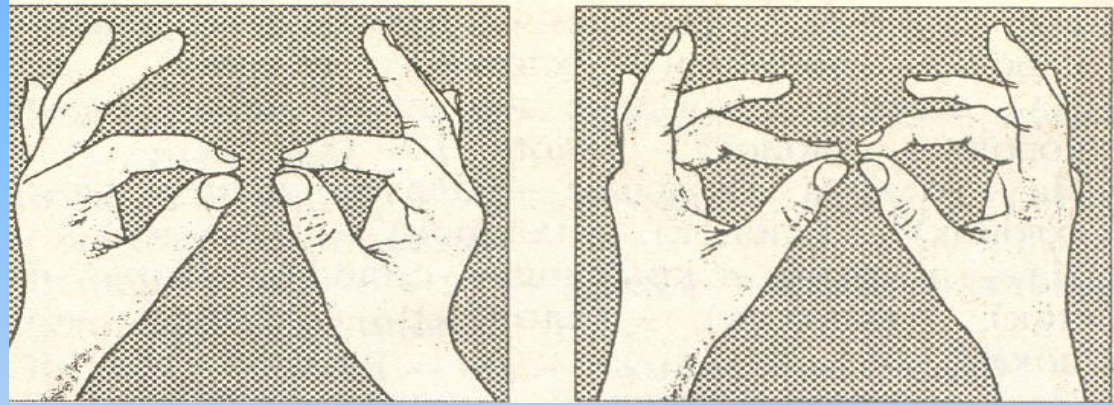


Собака

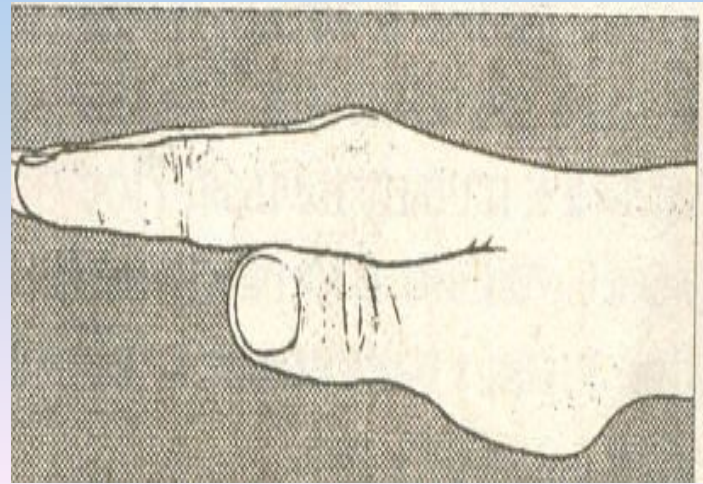
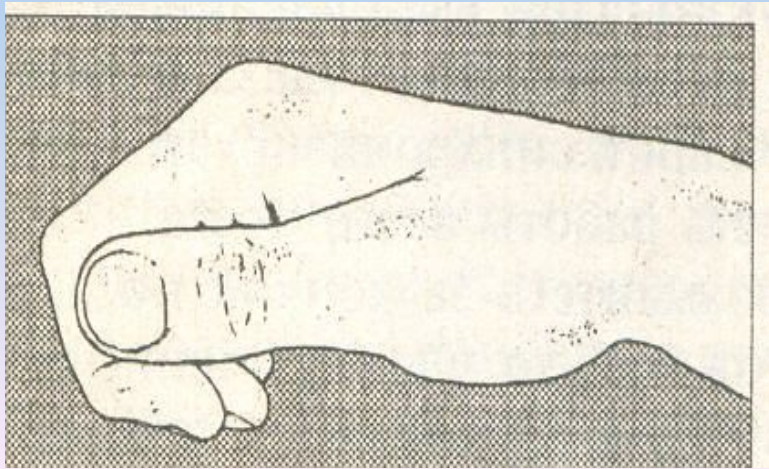
*У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.*



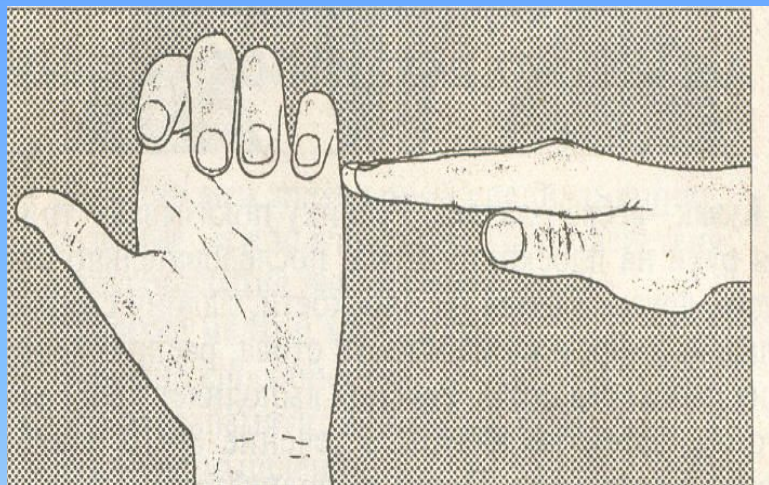
Колечки



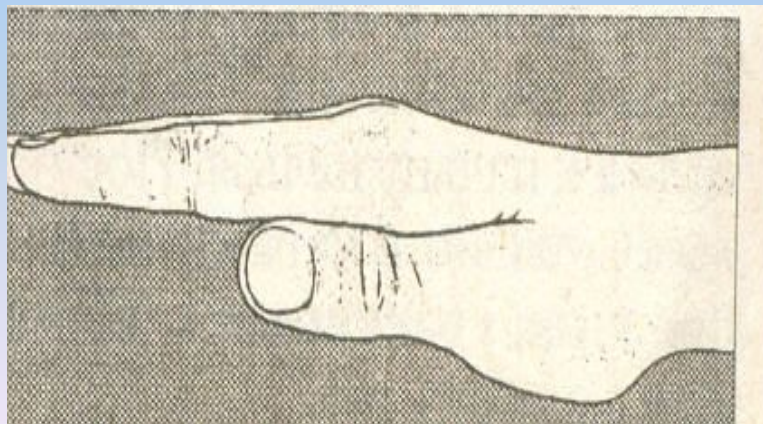
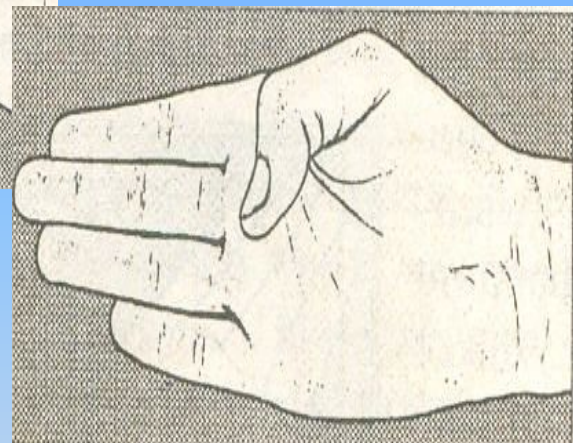
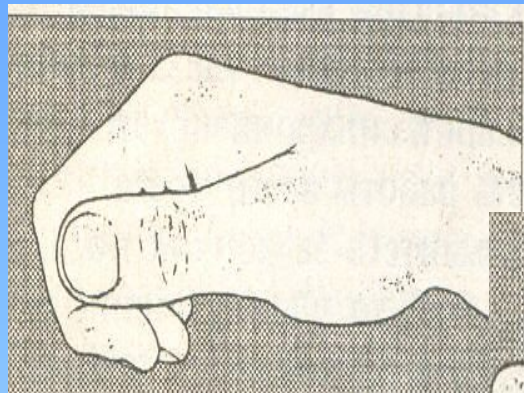
**Кулачок -
ладонка**



Лезгинка



Кулак – ребро - ладонь



Ухо - нос

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук.



Перебор

Кончик большого пальца левой руки соединить с кончиком указательного пальца правой руки, затем перекрестно коснуться кончиком большого пальца правой руки кончика указательного пальца левой руки и продолжить перекрестные касания со всеми пальцами.

(«фонарики», «дом», «ёжик», «замок», «зайчик», «цепочка», «ножницы», «лошадка», «коза», «вилка», флажок», «рыбка»)

Требования к выполнению упражнений:

- точность;
- владение методикой;
- доброжелательная обстановка;
- не прерывать творческий процесс;
- ежедневное выполнение упражнений;
- выполнение комплекса в течение 45 – 65 дней;
- выполнение упражнений сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе.



□ Дыхательная гимнастика

(по методике А.Н. Стрельниковой)

помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей, улучшает ритмику организма, развивает самоконтроль и произвольность.



□ Гимнастика для глаз (методики В.Ф.Базарного, Е.А.Каралашвили)

полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.



□ *Физкультминутки, динамические паузы*

снимают напряжение общей моторики; влияют на деятельность мозга; активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы; улучшают кровоснабжение внутренних органов; работоспособность нервной системы.



□ «Гимнастика мозга» (по методике Р.А.Захаровой, И.В.Чупаха)

- помогает обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле, дают высокую умственную энергию:
 - упражнения, повышающие энергию тела;
 - упражнения, растягивающие мышцы тела – освобождают от напряжения, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться.

□ *Смена видов деятельности*

Разнообразие заданий: читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т.д., направлены на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости.







□ *Игра, игровые ситуации*

Игра - преобладающая форма деятельности у младших школьников, через которую ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. Игры развивают воображение, способны оказать помощь учащимся с ограниченными возможностями здоровья, помочь справиться с переживаниями, препятствующими их нормальному самочувствию и общению со сверстниками.



Разные формы уроков:

КВН, викторина, сказка, игра, урок-презентация, урок-путешествие позволяют как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребёнка



□ Наглядность

способствует конкретизации изучаемого материала

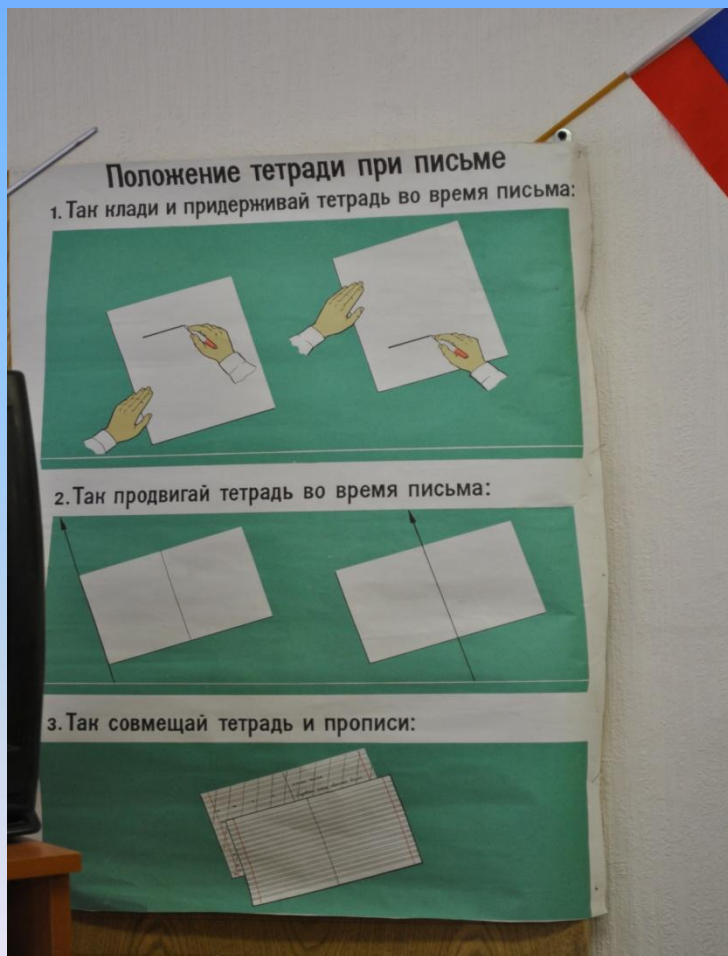


□ Коррекционные игры и упражнения

направлены на развитие психомоторики и сенсорных процессов



Гигиенические требования



Основные результаты работы по проблеме сохранения здоровья:

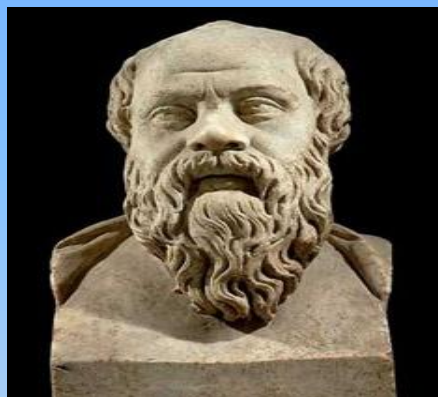
- Изучены индивидуальные и личностные психофизиологические особенности учащихся с целью дифференциации учебно-воспитательного процесса.
- Составлена индивидуальная комплексная программа с учётом основного заболевания и сопутствующих заболеваний, где отражается уровень развития психомоторики и сенсорных процессов, что позволяет более успешно организовывать индивидуальную коррекционно-развивающую работу с каждым учащимся, с учётом структуры дефекта, с опорой на сохранённые психологические функции.
- Изучены и внедрены в образовательный процесс личностно-ориентированные и здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения.
- Обязательный учёт санитарно-гигиенических требований при составлении расписания учебной и внеурочной работы.
- На МО учителей начальных классов проведены семинары:
 - «Здоровьесберегающие подходы к обучению младших школьников с ДЦП»;
 - «Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии детей с ЦП»;
 - «Влияние кинезиологических упражнений на развитие младших школьников с ДЦП».

Основные результаты работы по проблеме сохранения здоровья:

- Обязательное обеспечение оптимального двигательного режима с учётом специфики заболевания.
- Разработаны комплексы физкультминуток и систематизированы по характеру основного воздействия на организм учащихся (по формам ДЦП).
- Разработана система специальных упражнений, активно влияющих на сохранение здоровья детей.
- Разработаны и проводятся уроки здоровья, внеклассные занятия по привитию и укреплению навыков ЗОЖ.
- Проводится мониторинг заболеваемости учащихся начальных классов.
- Регулярно проводятся беседы с родителями по профилактике различных заболеваний.
- В период учебного процесса регулярно проводятся логопедические и психокоррекционные занятия, занятия ЛФК, парафинотерапия, физиотерапевтические процедуры.

« Здоровье - не всё,
но всё без здоровья - ничто»

Сократ



Каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья учащихся должно стать приоритетной функцией образовательного учреждения.

Ресурсы:

- <http://yandex.ru/images/search?text>
- <http://zanud.ru/docs/index-1055224.htm>
- <http://zanud.ru/docs/index-1055224.html>
- <http://www.babyblog.ru/user/lenta/Nika190/8>
- <http://buratinocenter.3dn.ru/publ/artikuljacionn>
- <http://www.lapiworld.ru/index.php>
- <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/tehnologia.php>