

*Система работы
Мартыновой Екатерины
Владимировны,
учителя начальных классов
МБОУ «Быкановская средняя
общеобразовательная школа»
Обоянского района Курской области, по
формированию культуры здоровья
обучающихся.*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее ? становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

Таким образом, перед учителем стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

В связи с этим большое внимание я уделяю здоровьесбережению детей . Технологии, которые я применяю , направлены на физическое развитие и укрепление здоровья; воспитание валеологической культуры здоровья школьников. При этом я считаю, что ведущим принципом этих технологий является учет личностных особенностей ребёнка. Немаловажной является и технология психологического благополучия - гарант социального здоровья ребенка.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые я использую в своей работе:

- пальчиковая гимнастика
- гимнастика для глаз с
- смена видов деятельности
- артикуляционная гимнастика.
- игры.(дидактические, деловые, ролевые)
- релаксация
 - смена видов деятельности
 - технологии эстетической направленности
 - позы учащихся
 - кинезиологические упражнения
 - технологии критического мышления

Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, но и способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания. Они также облегчают процесс письма, развивают творческие способности на основе наглядно-образного мышления, стабилизируют психику, развивают интуицию. Неоценима их роль в повышении интеллектуальных возможностей, в преодолении математических трудностей, активизации работы головного мозга.

На своих уроках часто использую кинезиологические сказки.

Эпизод сказки «Два котенка.» (способ организации – сидя за столом)

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок (*дети показывают правый кулачок*). Он очень любил прогуливаться по своему саду (*упражнение «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*). В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).

Учебные занятия стараюсь проводить в режиме смены динамических поз, для чего использую специальную ростомерную мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка .

Упражнение «Шершавые слова»

Цель упражнения: утончение тактильного восприятия письменного языка, подготовка к письму, развитие образного восприятия языковой символики, концентрация внимания. Кроме этого, упражнения дают общеоздоравливающий эффект, поскольку воздействие идет на биоактивные точки, которые находятся на кончиках пальцев. То есть, по сути, это еще один из вариантов точечного массажа

Применение игровых технологий на уроках и во внеурочной деятельности в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию к изучению предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей, а также способствует созданию благоприятного микроклимата в классе.

На уроках литературного чтения и внеурочной деятельности использую таблицы Вальтера Шульте. Систематическое использование данной методики способствует:

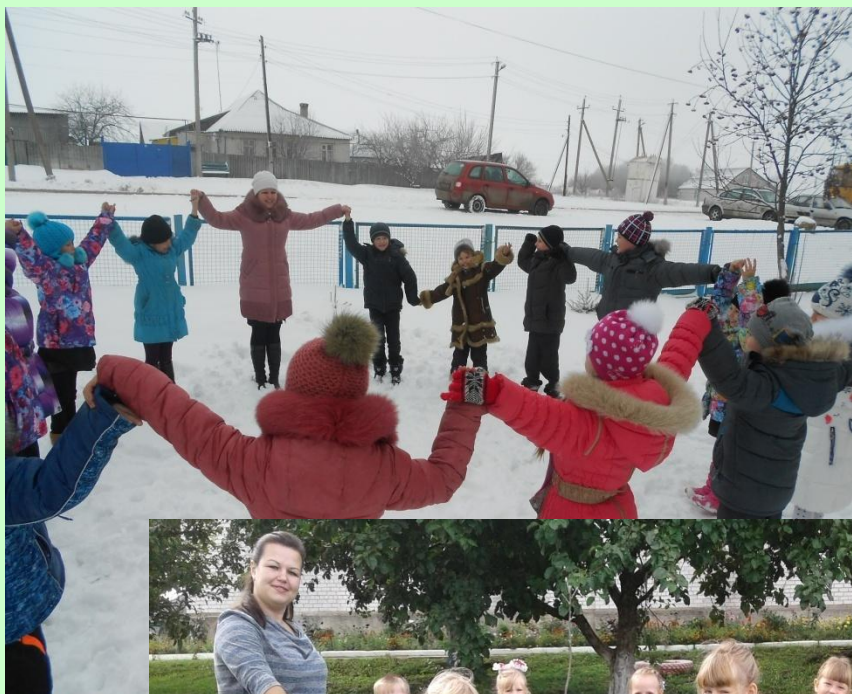
-развитию устойчивости, концентрации, объема внимания,

-улучшению скорости ориентировочно-поисковых движений,

- расширению и развитию периферического зрения,

Регулярное использование таблиц положительно сказывается на скорости чтения.

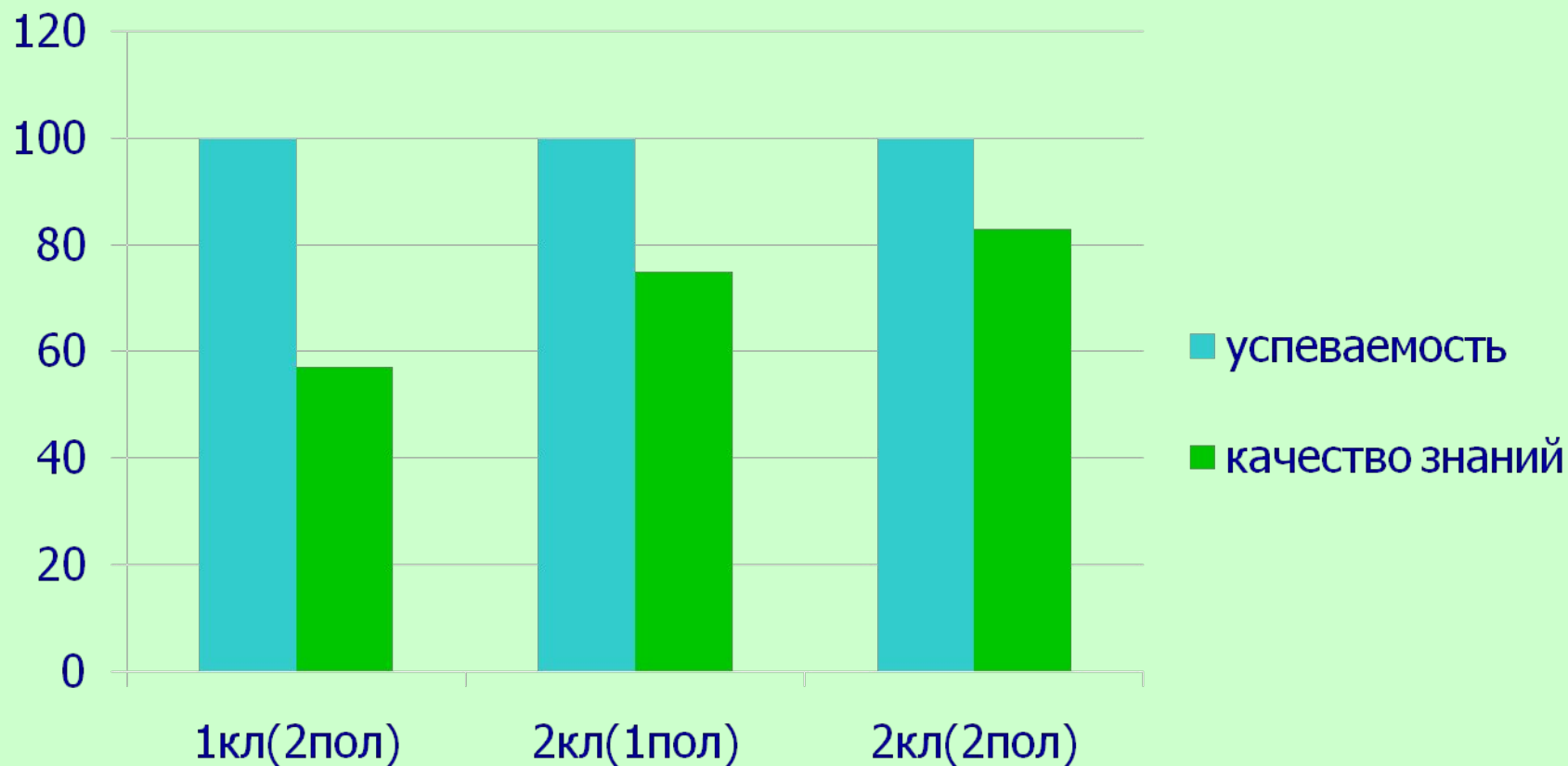
В течение всего года во время динамических пауз или больших перемен провожу игры на свежем воздухе. В весенний период спортивные субботы.



У нас в классе стали традицией «семейные чтения». Родители приглашаются на уроки внеклассного чтения, внеурочную деятельность и в непривычной для детей обстановке знакомят их с произведениями. Это способствует формированию представления о здоровой семье, укрепляет семейные ценности, дает возможность расслабиться и отдохнуть.



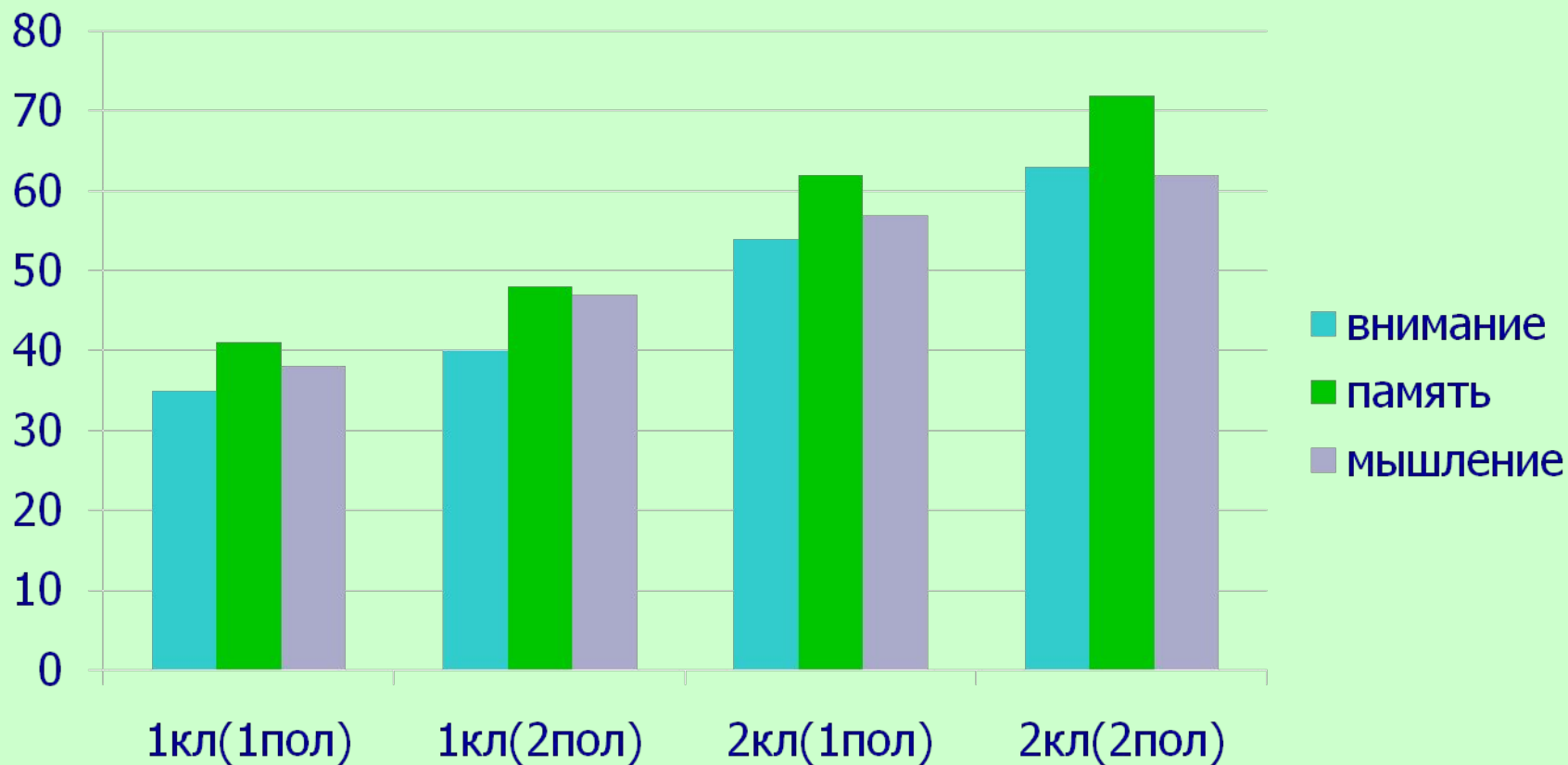
Результаты моей работы можно проследить в диаграммах: успеваемости и качества знаний



сплоченности коллектива (методика Ивашкин В.С.)



динамики развития когнитивных процессов



Мониторинг уровня болезненности учащихся

За годы своей работы я пришла к выводу, что роль здоровьесберегающих технологий способствует формированию важнейших коммуникативных навыков и повышает качество образовательных результатов у младших школьников.

