# Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Из опыта работы учителя начальных классов

С.В.Вороновой

## «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье» Г. Гейне.



### <u>Исследования здоровья</u> детей.

По данным исследований Минздрава и Госкомэпиднадзора России

- 14 % детей практически здоровы,
- •50 % имеют функциональные отклонения,
- 35 40 % хронические заболевания.

### Причины неблагополучия здоровья учащихся

- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушения здоровья школьников;
- перегруженность учебных программ, вызывающая у учащихся переутомление и стресс;
- слабая материально-техническая база ОУ
- невозможность (неспособность) многих учителей реализовать индивидуальный подход к школьникам с учетом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

### Творческий подход к образовательному процессу

- игровые ситуации на уроках, разные формы уроков (КВН, викторина, игра);
- сценки литературных сюжетов;
- подвижные игры на переменах;
- наглядность;
- занимательные упражнения;
- фантазирование;
- творческий характер домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему)

#### Виды учебной деятельности

- фронтальный опрос с использованием мяча;
- письмо;
- чтение;
- слушание;
- творческие задания;
- рассказ;
- проектная деятельность;
- ответы на вопросы;
- решение задач.

#### Формы организации деятельности

- работа в группах (статическая, подвижная)
- работа в парах сменного состава
- фронтальный опрос с использованием предмета
- использования элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников
- пальчиковая гимнастика
- использование сигнальных карточек разного цвета и формы
- деятельность с элементами соревнования

### Игровые методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

#### Игры на:

- развитие внимания
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности
- развитие произвольных достижений и самоконтроля
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации игры, способствующие снятию страхов в общении
- развитие мышления и речи

### Проведение физкультурных минуток

- расслабление кистей рук;
- массаж пальцев перед письмом;
- дыхательная гимнастика;
- предупреждение утомления глаз;
- двигательные упражнения.



### Эмоциональный климат на уроке:



- «хороший смех дарит здоровье»;
- мажорность урока;
- эмоциональная мотивация в начале урока;
- создание ситуации успеха.

#### Внеклассная работа:

- экскурсии;
- участие в спортивных соревнованиях;
- спортивные секции, кружки;
- досуговые оздоровительные мероприятия с родителями;
- беседы;
- конкурсы рисунков, поделок





### Агитбригада «3 Б выступает за здоровый образ жизни»



### Здоровье ученика в норме, если:



- •в физическом плане здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- •**в социальном плане** он коммуникабелен, общителен;
- •в эмоциональном плане ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- •в интеллектуальном плане учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- •в нравственном плане он признает основные общечеловеческие ценности.

«Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть — хорошими, умными и здоровыми». С.М. Громбах.