

# **Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

**Из опыта работы учителя начальных  
классов**

**С.В.Вороновой**

**«Единственная красота, которую я  
знаю, – это здоровье»  
Г. Гейне.**



# Исследования здоровья 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 нарушениям 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.**