

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Из опыта работы учителя начальных классов  
МБОУ СОШ №2 г Усмани Липецкой обл.  
Баскаковой Наталии Семёновны

- Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит формирование не только социально адаптированной личности, её профессиональное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных - здоровье.



**СТРАТЕГИЯ  
РАЗВИТИЯ  
ВОСПИТАНИЯ В  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ НА  
ПЕРИОД ДО 2025  
ГОДА**

Одна из стратегических задач развития образования и главный смысл разработки стандартов второго поколения - повышение качества образования. Цель инновационных процессов заключается не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья обучающихся и создании психологического комфорта при осуществлении учебно-воспитательного процесса.



**Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.

**Задачи:**

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитание культуры здоровья;
- развитие творческих способностей;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- внедрение инновационных педагогических технологий;

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СТАНДАРТА

- - учёт образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья;
- - обеспечение формирования критериальной оценки результатов освоения обучающимися ООП НОО, деятельности педагогических работников, образовательных учреждений, функционирования системы образования в целом;
- - осуществление укрепления физического и духовного здоровья обучающихся;
- - становление таких личностных характеристик выпускника, как выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

## ○ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ЧТО ЭТО?

- Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Принципы сформулированные Н.К. Смирновым.

- ⦿ "Не навреди"
- ⦿ Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- ⦿ Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- ⦿ Соответствие содержания обучения возрасту.
- ⦿ Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- ⦿ Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.



# КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии.

# ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
- Количество видов учебной деятельности. Норма: 4 - 7 видов за урок.
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.
- Количество видов материала: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
- Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
- Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
- Место и длительность применения ТСО, умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
- Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

# НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- В условиях современной природной и социально - экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает. Поэтому необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. В моей педагогической практике накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Физкультурная минутка** – динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время – 2-3 минуты.
- **Пальчиковая гимнастика** – применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время – 2-3 минуты.
- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

- ⊙ Упражнения для детей с избыточным весом.
- ⊙ 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- ⊙ 2) и.п. - ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- ⊙ 3) и.п. - сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- ⊙ 4) прыжки с хлопками над головой.

- ⦿ **Упражнения для профилактики плоскостопия.**
- ⦿ 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- ⦿ 2) и.п. - стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- ⦿ 3) и.п. - стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- ⦿ 4) и.п. - стоя, поднять левую (правую) ногу - поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

- **Упражнения для улучшения осанки.**
- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.



## Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

- Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.
- **лицо**
- Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам - 3 раза, от носа по скулам - 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.
- **голова**
- Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.
- **руки**
- Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.
- **ноги**
- Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

## Упражнения для мышц рук.

### ○ «Моя семья»

- Этот пальчик- дедушка,
- Этот пальчик- бабушка,
- Этот пальчик- папочка,
- Этот пальчик- мамочка,
- А вот этот пальчик - я,
- Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

### ○ «Капуста»

- Мы капусту рубим-рубим,
- Мы капусту солим-солим,
- Мы капусту трём-трём,
- Мы капусту жём-жём.
- (Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

### ○ «Мы наши пальчики сплели

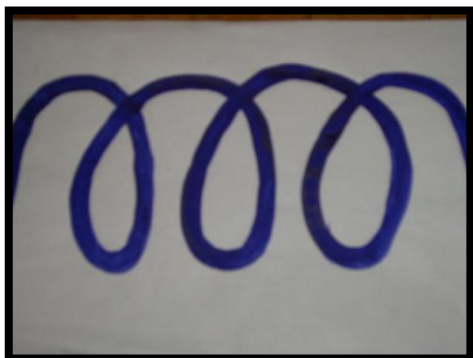
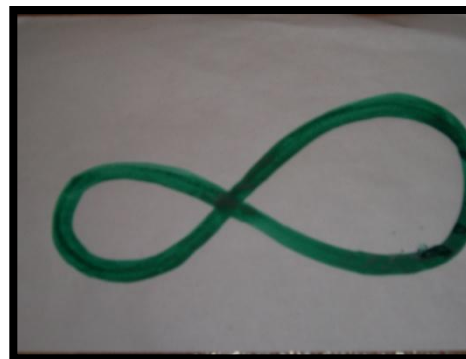
- И вытянули ручки.
- Ну а теперь мы от Земли
- Отталкиваем тучки.»
- ( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

### ○ «Руки мы на стол положим.

- Повернём ладонью вверх.
- Безымянный палец тоже
- Хочется быть не хуже всех.
- ( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

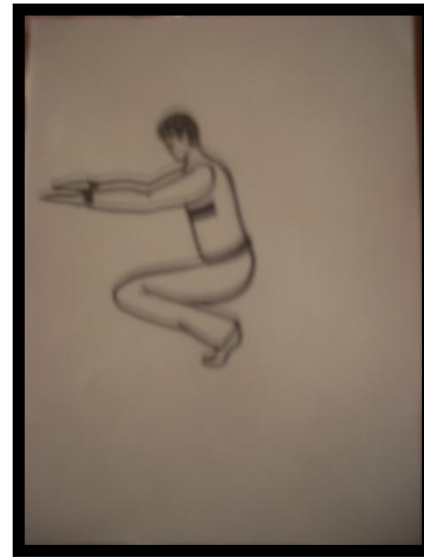
## Упражнения для глаз

Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.



## «Весёлые человечки»

На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные упражнения. Дети повторяют движения человечка.



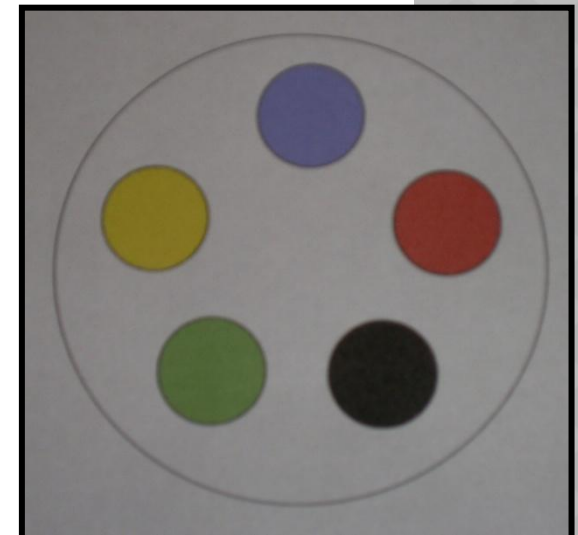
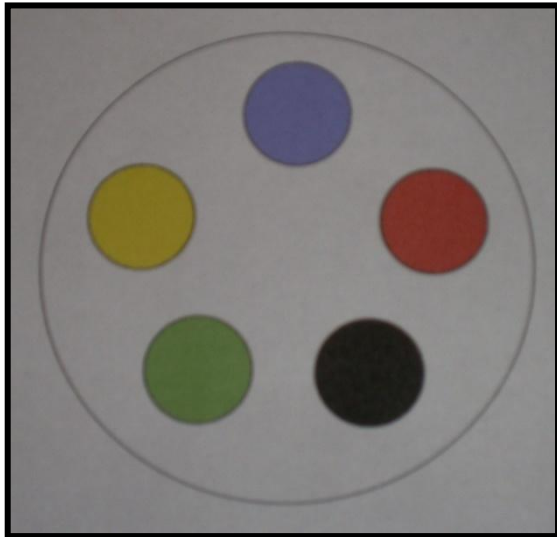
## Пирамидки

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитать, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...



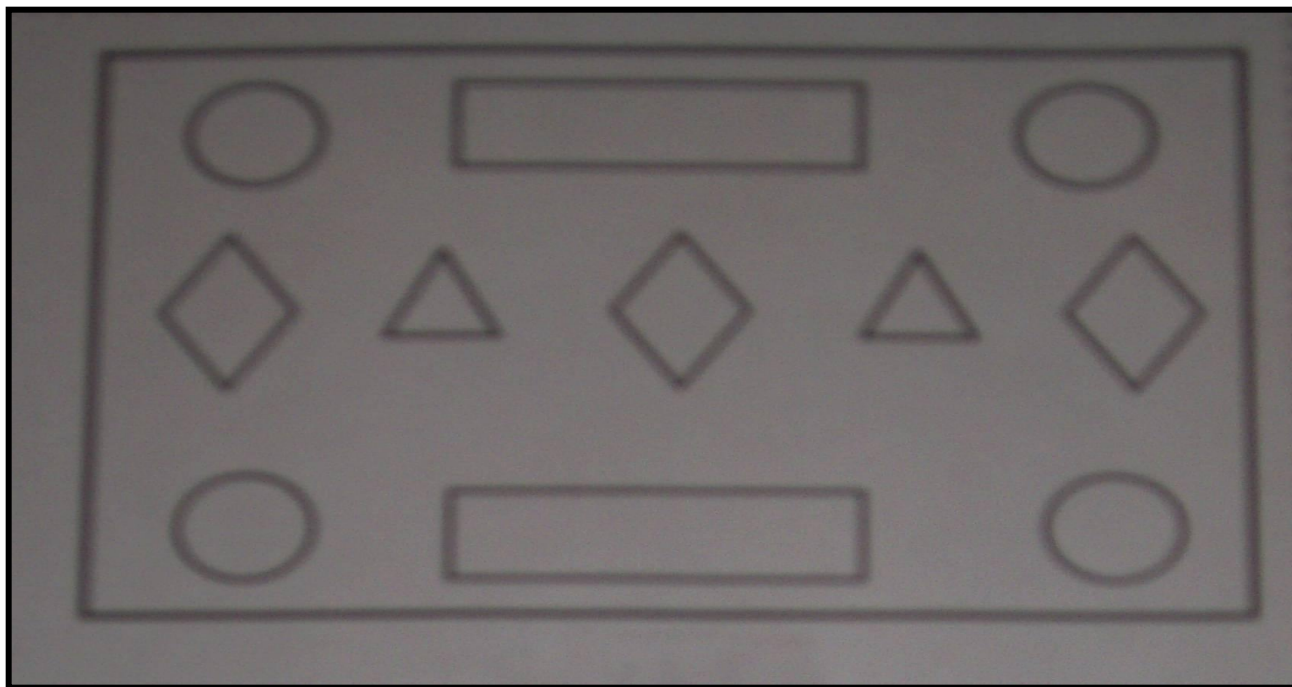
## Тарелки с разноцветными кружками

Задания: найти такую тарелку, в которой есть цвет, который не повторяется в других; найти две одинаковые тарелки...



## Коврик

Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике). После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников?...



- ⦿ **Аутогенная тренировка**

- ⦿ Очень трудно порой настроить ребят на овладение знаниями в конце учебного дня, когда многие из них не могут ещё отойти от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них необходима психологическая поддержка. Чтобы помочь им в этом, я использую элементы аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка (АТ) — это система приёмов, саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психическими функциями, укрепляет силу воли, улучшает внимание, регулирует частоту сокращений сердца, нормализует дыхательный ритм. Центральной задачей АТ является овладение собственными эмоциями. Обычно провожу АТ в течение 3-5 минут, при необходимости в середине урока. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем — повышением работоспособности.



### ● **Расслабление**

Очень важно привести к расслаблению мышцы лица и рук, затем затылка, шеи, плеч, рук, грудной клетки, живота и ног. Отдыхает все тело. Дыхание спокойное. Я прошу учащих не отвлекаться на посторонние мысли.

### ● **Чувство тяжести**

Расслабление мышц субъективно воспринимается как чувство тяжести. Сначала его можно вызвать в одной руке, на следующих уроках – в другой, а затем в обеих одновременно. Со временем чувство тяжести может смениться приятным ощущением легкости, невесомости.

### ● **Чувство тепла**

Ощущение тепла обеспечивает лучший отдых, успокаивает нервную систему.

### ● **Заключительная часть**

Выход из аутогенного погружения должен быть спокойным, постепенным.

Зарядку для глаз провожу, когда дети работают за компьютерами. По ФГОС мы работаем не реже одного раза в неделю. В классе у нас на стенах и потолке висят геометрические фигуры, к помощи которых я обращаюсь во время зарядки для глаз.

Быстро поморгать и посмотреть на красный квадрат или на оранжевый треугольник.

Движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой.

Круговые движения глазами по часовой стрелке и против.

Движение глазами по периметру квадрата (на четыре счета).

Движение глазами по очертанию цифры 8, но с острыми углами.

Движения глазами по дуге – выпуклой и вогнутой.

Движение глазами по периметру ромба.

Движения глазами вертикальные дуги: вначале по часовой стреле, потом - против.

Зажмуривание глаз изо всех сил, потом широко раскрыть («взгляд испуганного человека»).

Моргать веками подобно тому, как машет крылышками бабочка.

Переводить взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Свести зрачки к переносице, приблизив при этом указательный палец к носу.

Делать движения глазами от левого нижнего угла к правому верхнему и наоборот - от правого нижнего к левому верхнему углу.

Выполнив комплекс, закрыть глаза и в течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

**Смена видов деятельности** – это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

- **Новизна и не традиционность учебного материала**
- Ожидание необычного, особая заинтересованность, также служат целям релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Интерес может вызывать знакомство с новыми персонажами, журналами, рассказ о каком-либо городе, стране и т. д.  
При знакомстве с учебным материалом учитель учит школьников воспринимать речь на слух, ставит задачи, предлагает специальные упражнения. Он апеллирует к произвольному вниманию учащихся. Рассказ же учителя, подобранный с целью снятия усталости напряжения и начинающийся словами: «Сейчас я расскажу вам что-то интересное или раскрою секрет», – не носит учебного характера, а строится на понятном для учеников языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Такое сообщение длится на 2-3 минуты.

## Релаксация

- Релаксация – это расслабление после напряженной умственной деятельности. Цель её – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Для релаксации могут быть использованы различного рода движения, игры, пение, танцы. При её проведении не надо ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения. Вот некоторые элементы релаксации, которые я применяю на начальном этапе обучения.  
Зарядка с использованием движения, песен, танца. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. Кроме того, у детей нередко наблюдаются нарушение чувства ритма и темпа, скованность движений, общая моторная неловкость.  
Звучит аудиозапись: песня с музыкальным сопровождением. Первое время такую зарядку я провожу сама, далее это показывают физорги класса, но необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись чётко, красиво. Подобные упражнения прекрасно развивают эстетический и музыкальный вкус.  
Одной из важнейших форм релаксации является игра. После трудного устного упражнения или другого утомительного занятия веселая игра - это идеальная возможность расслабиться. Игры помогают снять скованность, особенно если исключить из них элемент соревнования или свести к минимуму. Застенчивый и слабый ученик почувствует себя более уверенно и будет участвовать в игре активнее, если цель игры - просто повеселиться, а не считать очки и выигрывать. Хотя элемент соревнования часто добавляет оживление и повышает активность, именно он создает большое психологическое давление на учеников, они боятся не справиться с заданием, что выводит из игры застенчивых и отстающих. Игры делают процесс обучения, порой трудный и утомительный, веселым, а это усиливает мотивацию к учению.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

- Реснички опускаются...
- Глазки закрываются...
- Мы спокойно отдыхаем...
- Сном волшебным засыпаем...
- Дышится легко...равно...глубоко...
- Наши руки отдыхают...
- Отдыхают... Засыпают...
- Шея не напряжена
- И рассла-бле-на...
- Губы чуть приоткрываются...
- Все чудесно расслабляются...
- Дышится легко... ровно... глубоко... (пауза)
- Мы спокойно отдыхаем...
- Сном волшебным засыпаем...
- (громче, быстрее, энергичней)
- Хорошо нам отдыхать!
- Но пора уже вставать!
- Крепче кулачки сжимаем.
- Их повыше поднимаем.
- Потянулись! Улыбнулись!
- Всем открыть глаза и встать!

- ⦿ **Игра «Здравствуй»**

- ⦿ – Добрый день, мой милый друг (рукопожатие)
- ⦿ – Посмотри– ка ты вокруг (участники поворачивают головы из стороны в сторону).  
Здесь есть ты (игроки кладут правую руку на плечо соседа).  
Здесь есть я (правую руку участники кладут себе на грудь).  
Будем вместе (каждый игрок обе руки ладонями соединяет с руками партнёра, руки необходимо держать на уровне груди)
- Жить (каждый участник хлопает в ладоши),
- Друзья (партнёры соединяют руки ладонями, держа их на уровне груди).

- ⦿ **Игра-пантомима**

- ⦿ а) При изучении алфавита изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или движениями частей тела). Ученики у доски, выполняют это задание, а учащиеся отгадывают букву алфавита;
- ⦿ б) При изучении темы «Животное» изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами;
- ⦿ в) При изучении темы «Режим дня» изобразить действия, которые выполняются обычно утром, вечером и т.д.
- ⦿ г) Ролевая игра-пантомима.  
На уроке окружающего мира по теме «Бюджет семьи» озвучиваю ситуацию: в магазине ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея русским языком, ты пытаешься объяснить с продавцом жестами, мимикой. Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.

# ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



# Русский язык

Вежливые слова и пожелания здоровья.

Списывание текста о здоровье.

Разбор слов по составу.

Написание мини- сочинений.

Чтение и обсуждение прочитанного с  
выводами о

здоровом образе жизни.

# Математика

Задачи по анатомии.

**Задача.** При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека - 260 костей.

**Вопрос 1.** На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?

**Вопрос 2.** На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого?

**Вопрос 3.** Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?



# Окружающий мир

«Лекарственные растения твоего края»

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений призваны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник., дуб, одуванчик, берёза - не перечесть всех природных врачей.

## Формы участия родителей по формированию здорового образа жизни

Основные формы работы различные совместные мероприятия: осенний, весенний кроссы, экскурсии, тематические викторины, конкурсы, олимпиады, тематические недели по здоровому образу жизни «Сильным, ловким вырастай», веселые старты, день здоровья, Масленица, праздники «Папа, мама и я - спортивная семья».

Родители отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка.

Беседы на классных часах, выступления на родительских собраниях.

Вовлечение детей в спортивные секции, кружки.

# СОВМЕСТНЫЕ ПЕОЕЗДКИ И ЭКСКУРСИИ



# ВНЕКЛАССНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

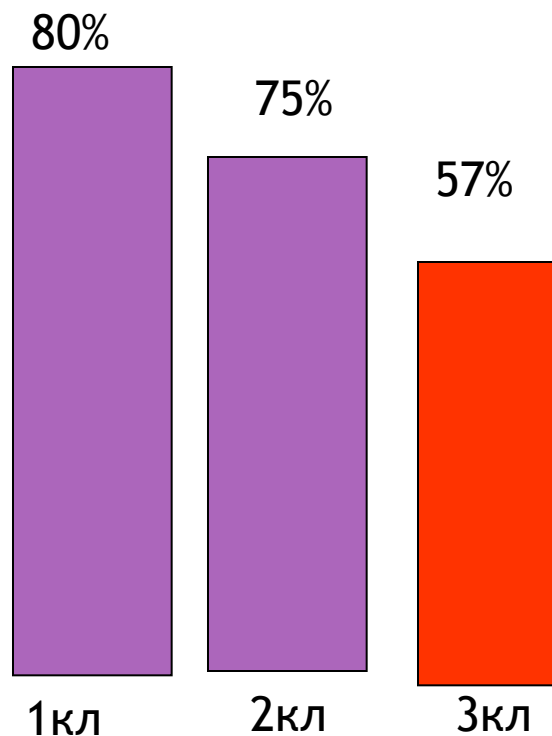




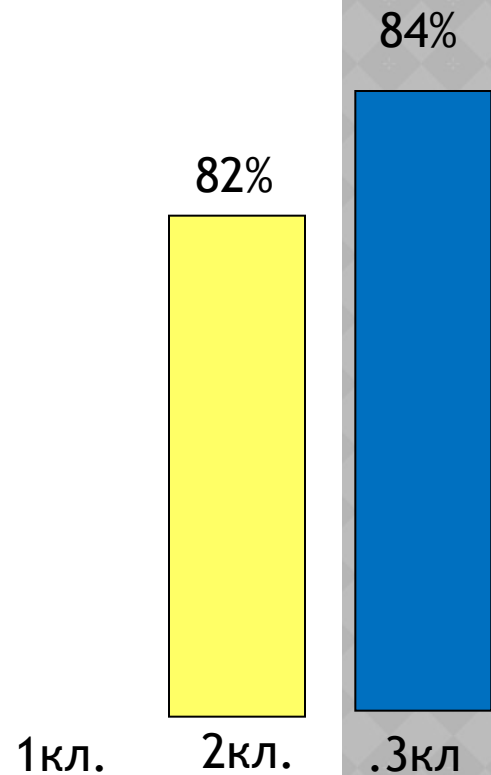


# Показатели мониторинга:

Диагностика заболеваемости учащихся



Качество знаний учащихся



# Вывод:

Учитель может и должен постоянно уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в работу специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и способствует лучшему усвоению учебного материала, не требует больших материальных и временных затрат.