

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

**Юрастова Наталья Васильевна,
учитель начальных классов, учитель-
логопед
МБОУ «Рыбаловская СОШ» Томского
района**

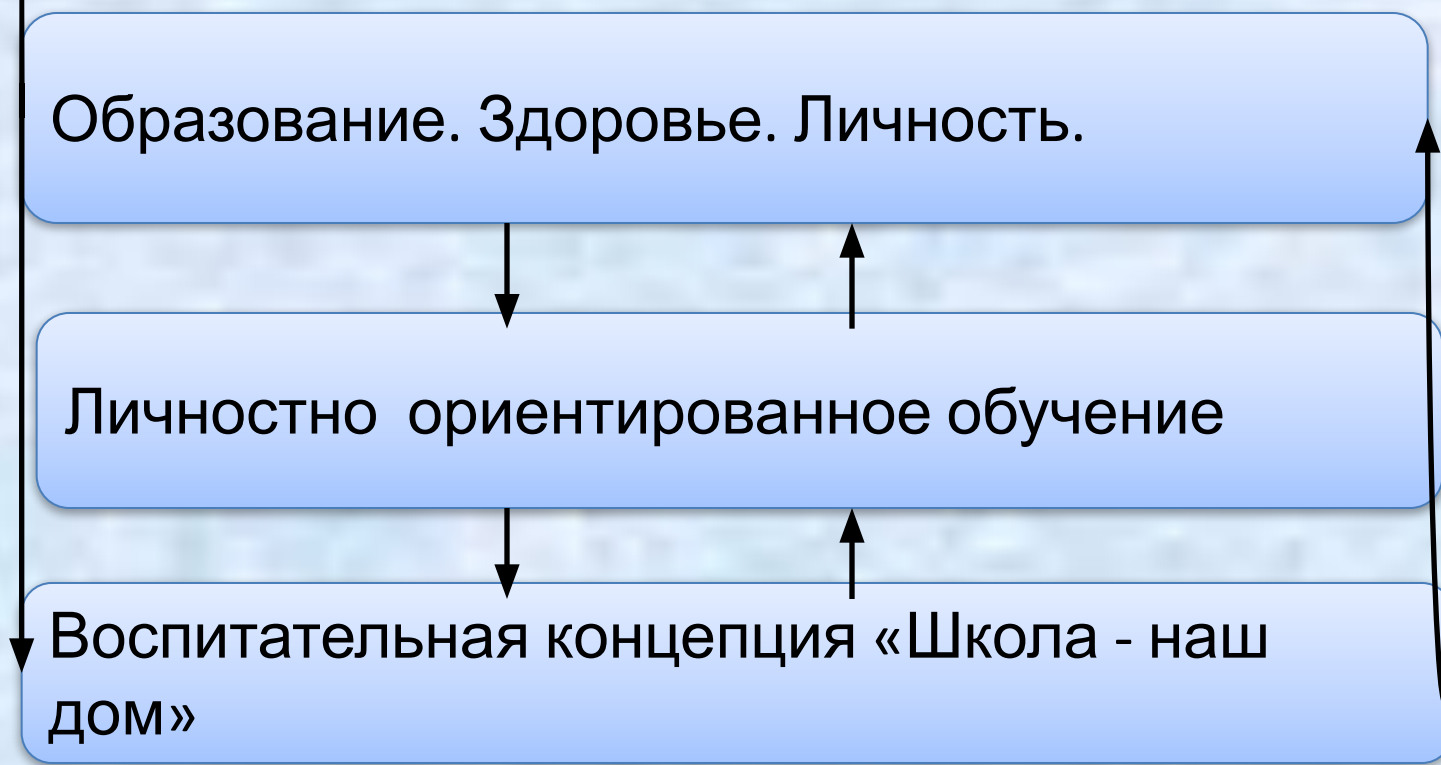
Программа развития школы «Личностно ориентированное образование»

Три «кита» Программы

Образование. Здоровье. Личность.

Личностно ориентированное обучение

Воспитательная концепция «Школа - наш дом»



Здоровье – бесценный дар,
который преподносит человеку

природа.

- На бытовом уровне понятием "**здоровье**" обозначают обычно отсутствие болезни.
- Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, **здоровье** – это физическое, психическое и социальное благополучие.

**Состояние здоровья
подростающего
поколения – важнейший
показатель благополучия
общества и государства,
отражающий не только
настоящую ситуацию, но
и дающий точный
прогноз на будущее.**

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около **25-30%** детей, приходящих в **1** класс имеют отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе их число увеличивается в **4** раза.

Число близоруких детей увеличивается с **3,9%** до **12,3%**;

с нервно-психическими расстройствами с **5,6%** до **16,4%**;

с нарушениями осанки с **1,9%** до **16,8%**.

ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- **неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей;**
- **отрицательное влияние окружающей среды;**
- **наследственные заболевания;**
- **нарушения правил здорового образа жизни.**

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому именно оттого, как будет построен учебный процесс с валеологической точки зрения, зависит здоровье наших детей.

**Для формирования, сохранения
и укрепления этих
составляющих целостного
здоровья человека, в школу
внедряются
здоровьесберегающие
технологии, которые помогают
решить важнейшие задачи -
сохранить здоровье ребенка,
приучить его к активной
здоровой жизни.**

Здоровьесберегающая технология – это:

- **условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**
- **рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**
- **соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.**

Цель здоровьесберегающих технологий обучения — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии

- **Личностно-ориентированное обучение;**
- **Педагогика сотрудничества**
- **Дифференцированное обучение;**
- **Проблемное обучение;**
- **Безотметочное обучение;**
- **Диалоговое обучение;**
- **Рефлексивное обучение;**

Личностно-ориентированное обучение – обучение, обеспечивающее развитие и саморазвитие личности ученика, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности



**При
дифференцированном
обучении** каждый
ребенок получает от
урока только
положительные эмоции,
ощущает комфорт,
защищенность и
испытывает интерес к
учебе.

**Демократичный
стиль общения
создает условия
для развития
психической
активности
ребенка, дает
свободу
познавательной
деятельности,
школьник не
боится ошибиться
при решении
поставленной**



**Применение
игровых
технологий на
уроках в комплексе
с другими
приемами и
методами
организации
учебных занятий
укрепляет
мотивацию на
изучение предмета,
помогает вызвать
положительные
эмоции, увидеть**



НЕСТАНДАРТНЫЕ УРОКИ

- уроки-праздники
- уроки-соревнования
- уроки-экскурсии
- уроки-игры

Урок-праздник «Прощание с Азбукой»



Урок – экскурсия



Урок – игра



Урок-соревнование



Необходимым компонентом
здоровьесберегающих технологий
является включение в структуру урока:

- физминуток
- пальчиковых игр
- кинезиологических приёмов
- гимнастики для глаз
- дыхательных упражнений
- релаксации

Причем, использование различных двигательных упражнений позволяет решить несколько задач:

- способствует повышению речевой активности;**
- развивает речевые умения и навыки;**
- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;**
- активизирует познавательный интерес;**
- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.**

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.



Развитие мелкой моторики

**«Рука – вышедший наружу
мозг», - писал Кант**

**Руки развиваем - в школе
успеваем**

Кинезеологические приёмы

Использование кинезиологических приемов особенно важно для детей, имеющих трудности для адаптации и усвоения программного материала. В этом случае кинезиологическая коррекция может служить средством профилактики и преодоления нарушений устной речи, чтения и письма, укрепления психического здоровья ребенка.

Кинезиологические упражнения способствуют:

- улучшению подчерка;**
- позволяют улучшить, внимание, память, пространственные представления;**
- повышают работоспособность;**
- снижают утомляемость;**
- активизируют познавательные процессы и повышают способность к произвольному контролю.**

Систематическое использование на уроках всех вышеперечисленных оздоровительных мероприятий приводит к положительным результатам:

- снижается уровень утомляемости;**
- увеличивается уровень переносимости школьной нагрузки и социальной адаптации детей;**
- снижается уровень заболеваемости, отмечается улучшение зрения.**

Государство заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях.



**Спасибо
за внимание!**