

# *Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе*

*“Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...”*

*В.А.  
Сухомлинский*

## ► **Здоровьесберегающее обучение**

- **Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

- **Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий:**

образовательные (обучение знаниям, учениям и навыкам)

- воспитательные (формирование поведения сознания, волевых качеств, трудолюбия, самовоспитания)
- оздоровительная (укрепление физического здоровья и профилактика заболеваний)
- прикладные (направлены на обучение умениям и навыкам, сотрудничество со сверстниками)

- **Направлено на** – обеспечение психического здоровья учащихся.

**Опирается на** природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

- **Достигается через** – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
- **Приводит к** – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

# Оптимизация учебной деятельности с точки зрения здоровьесберегающих технологий.

- рациональная организация учебной деятельности (распределение контрольных работ в течение недели, за исключением понедельника и после выходных и праздничных дней; дозировка домашнего задания);
- соблюдение санитарно-гигиенических условий (температура и свежесть воздуха, обязательное проветривание учебного кабинета на переменах рациональность освещения кабинета и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.);
- благоприятный психологический фон во время уроков;
- учёт физиологического состояния ребёнка;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода на всех этапах урока;
- обеспечение охраны здоровья детей во время уроков и внеурочное время;
- соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

## **В структуре урока применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:**

1. Положительный эмоциональный настрой на уроке; (Зарядка)
2. Оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки учащихся в классе после звонка.)
3. Подача материала доступным рациональным способом;
4. Наглядность;
5. Смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
6. Физкультминутки, динамические паузы;
7. Дифференцированный подход в обучении;
8. Игра, игровые моменты
9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование отношения человека к своему здоровью как к ценности; санитарно – гигиенические условия;
10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности: внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.



# Приемы здоровьесберегающих технологий:

1. Личностно-ориентированная.
2. Создание у ребенка субъективного переживания успеха: – снятие страха.
3. Создание возможности почувствовать свою интеллектуальную состоятельность.
4. Организация учебного сотрудничества.
5. Использование приемов рефлексии.
6. Формулы самовнушения.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

*Физкультминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями.*

На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физкультминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха.

Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений (ходьба на месте, потягивание с подниманием рук вверх, приседания, наклоны и повороты туловища), каждое из которых повторяется 4-5 раз.

- Гимнастика для глаз.
- Дыхательная гимнастика.
- Массаж пальчиков.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.



# Результаты применения здоровьесберегающих технологий на уроке:

1. Наблюдается снижение утомляемости детей на уроках, повышается уровень концентрации внимания. Урок приносит радость и удовлетворение. Построение уроков соответствует содержанию и поставленным целям.
2. Регулярное использование мною различных направлений здоровьесберегающей технологии улучшает психологический климат в классном коллективе, снижает количество пропусков уроков по болезни и приобщает родителей и детей к стремлению к здоровому образу жизни. Ребята активны на уроках. Это сказывается и на повышении успеваемости учащихся.
3. Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшает эмоциональный настрой и повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья, повышению качества знаний.

***В заключение вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо хочется сказать:  
"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым".***



# **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**Подготовила:**

**Учитель начальных классов МБС(К)ОУ «Лучик»:  
Лепина Т.А. 2015г**