

Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе

**Подготовила:
учитель начальных классов
МБОУ «Средняя школа №2»
Алейникова Е.С.**

Десногорск 2017г.



Задачи здоровьесберегающих технологий

- **Сохранение жизни, здоровья и развитие детей – основное направление организации учебно-воспитательного процесса.**
- **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.**

Гимнастика.

Каждое утро в классах начинается с гимнастики, которую проводят сами же дети.



Шестнадцать основных здоровьесберегающих технологий для начальной школы

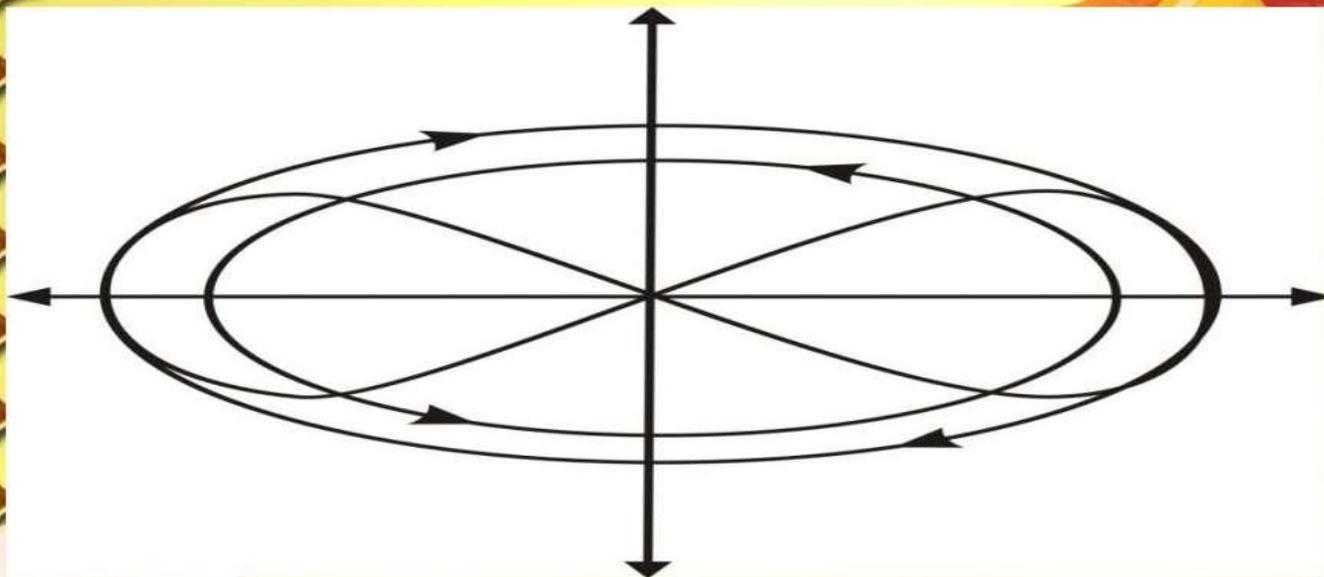
- Физкультурная минутка — динамическая пауза во время занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время проведения — 2-3 минуты.

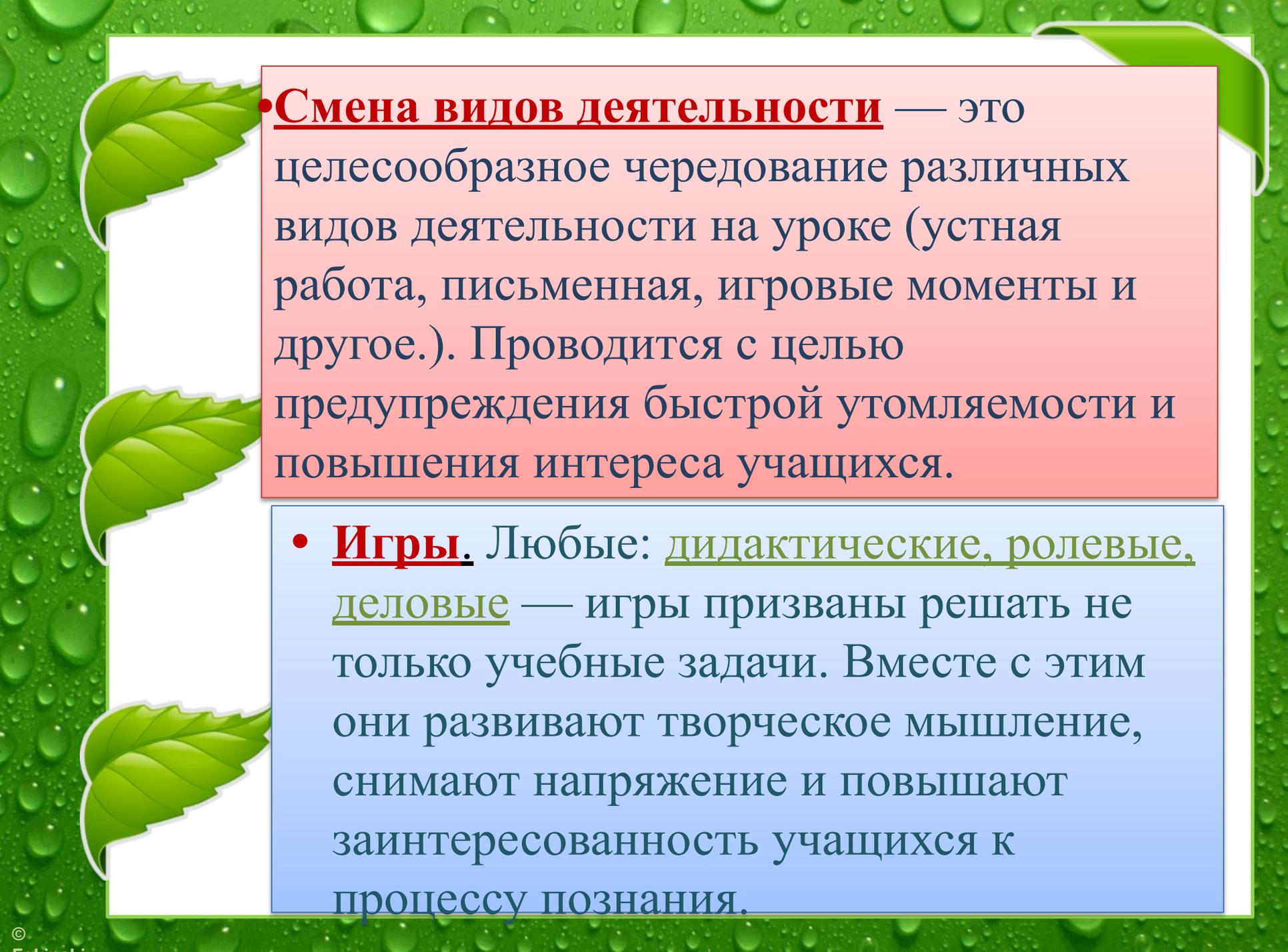


- Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученики много пишут. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

Гимнастика для глаз. Проводится в ходе длительных занятий с текстом. Время — 2-3 минуты.

Гимнастика для глаз





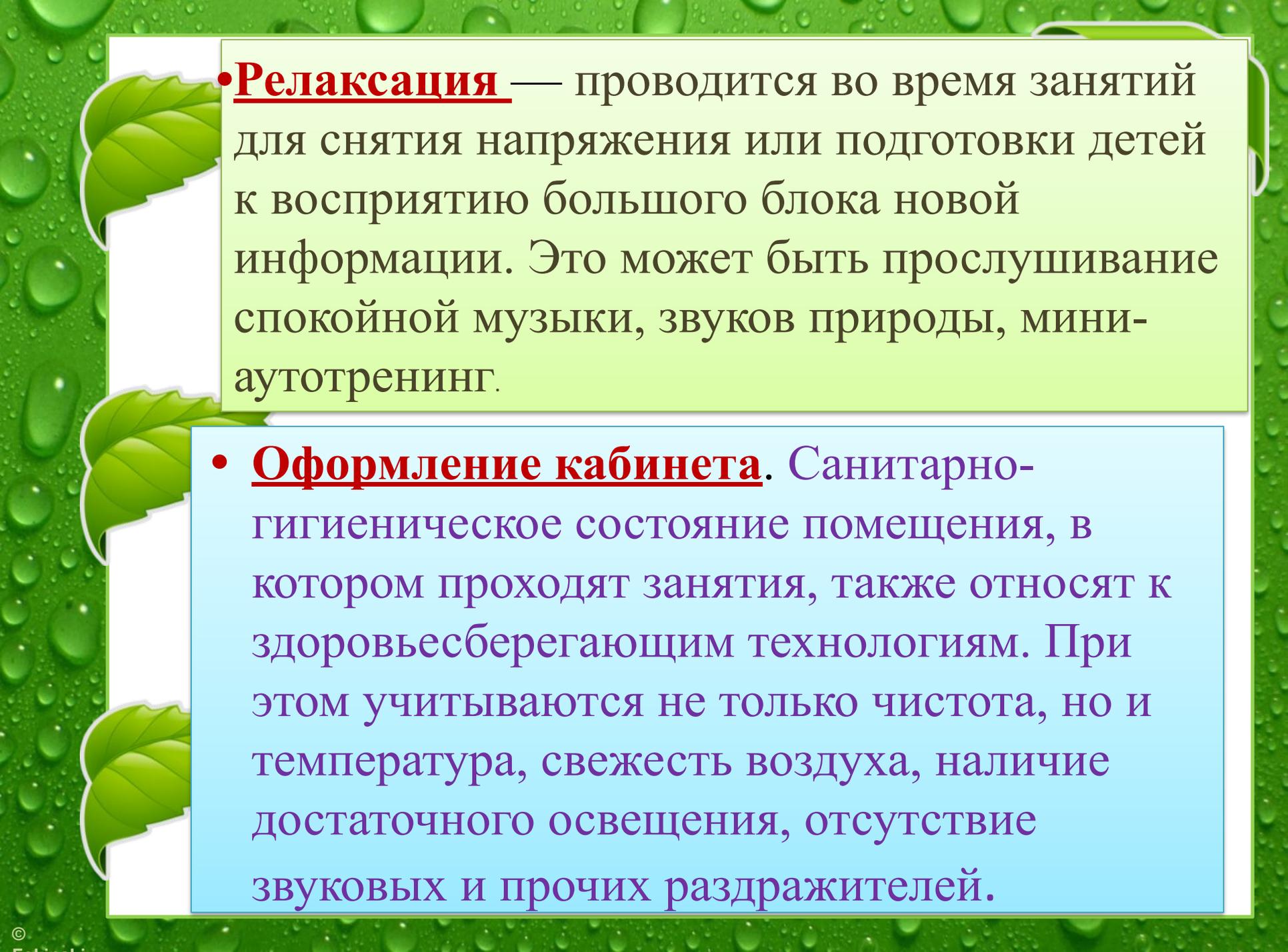
• **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и другое.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

• **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.



- **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.

- **Технологии эстетической направленности.** Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.



• **Релаксация** — проводится во время занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

• **Оформление кабинета**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.



Позы учащихся. В начальной школе учителя особенно следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения. Это очень важно, потому что, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

- 
- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

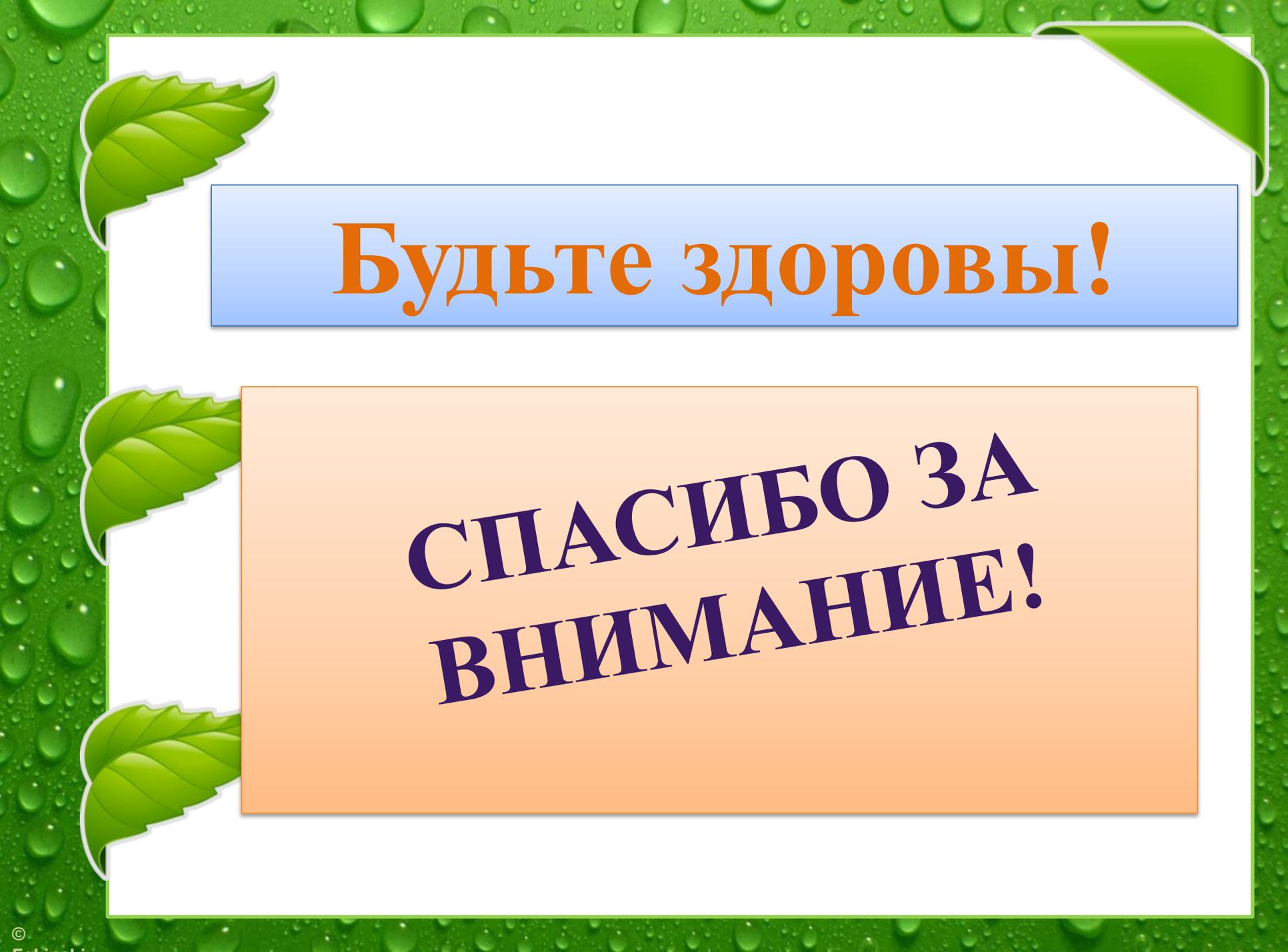
Беседы о здоровье. Помимо обязательных уроков физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению

Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Внеурочная деятельность

На занятиях внеурочной деятельности в начальной школе проводятся кружки и факультативы, связанные со здоровьесбережением. В 1-х классах кружок «Азбука здорового питания». Во 2-х классах «Разговор о правильном питании». 3-и и 4-е классы занимаются факультативом «Валеология», автором которого является Басова Е.Д. Также ведется кружок «Баскетбол», проводит Николаева О.А. Все эти дополнительные занятия проходят по спортивно-оздоровительному направлению и способствуют укреплению здоровья учащихся.



Будьте здоровы!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**