

***Кто не ценит собственного  
здоровья,  
Тот меньше всего заботится  
о других людях .***

***В.М. Шепель.***



**Здоровьесберегающие технологии  
обучения и воспитания,  
формирование культуры  
здоровья учащихся.**

**Учитель начальных классов МОАУ  
СОШ №2**

**Захаренко Елена Владимировна.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of brown and tan, positioned at the bottom of the slide against a blue gradient background.

**Объект**  
**исследования** – пути  
сохранения и укрепления  
здоровья учащихся в  
образовательном процессе.



**Цель:** поиск, изучение и внедрение путей сохранения и укрепления здоровья учащихся и мотивация на ЗОЖ в условиях образовательного процесса школы.



**Задачи:** изучать психолого-медико-педагогическую литературу по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса начальной школы;

определить наиболее приемлемые для конкретных условий виды деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащихся;

разработать рекомендации для родителей по организации режима и содержания здоровьесберегающей и здоровьесохраняющей деятельности ребёнка во внеурочное время;

разработать уроки и внеклассные мероприятия, способствующие укреплению здоровья учащихся и мотивации обучающихся на ЗОЖ.

- *В течение работы опираюсь на **предположение** о том, что сохранение и укрепление здоровья учащихся в начальной школе при стабильных результатах обучения будет успешным, если образовательный процесс будет реализовывать следующие условия:*
- *выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся; правильно организовывать место и время учебной и внеурочной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе школы; работать над созданием специальных занятий, направленных на мотивацию ЗОЖ; соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителя и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.*



# **Адаптационный период очень важен для первоклассников**

***Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в школьной среде, но и способность к дальнейшему развитию.***



Для того чтобы адаптация осуществлялась без серьезных внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, самооценки ребенка,

**учителю в первом классе необходимо:**

- *строить учебно-воспитательный процесс с учетом индивидуальных особенностей, возможностей, потребностей ребенка;*
  - *помогать ему сформировать навыки и внутренние психологические механизмы, необходимые для обучения и общения в школьной среде.*



# Чтобы ребенок стал успешным первоклассником, ему нужны следующие умения:

- *управлять своим вниманием;*
- *слушать и слышать учителя;*
- *работать по образцу и по инструкции;*
- *ориентироваться на листе бумаги;*
- *выполнять несложные графические работы;*
- *различать в словах звуки и четко их проговаривать;*
- *иметь развитую мелкую моторику рук.*



**Внутри урока полезно проводить не только физкультминутки, но и специальные упражнения на релаксацию:**

- *набираем в руки воображаемый песок, сжимаем пальцы, удерживаем в руках, посыпаем колени песком, постепенно раскрывая пальцы;*
- *энергично надуваем воображаемый воздушный шарик, затем он медленно со звуком «с-с-с» начинает сдуваться;*
- *встаем прямо, принимаем позу солдата на посту и не двигаемся 10 секунд, затем на 10 секунд принимаем позу тряпичной куклы, повторяем несколько раз (и т. д.).*

## **Специальные упражнения для предотвращения близорукости:**

- *плавно вращаем глазами под расслабленными прикрытыми веками;*
- *бросаем взгляд вверх, вниз, влево, вправо;*
- *смотрим на кончик носа, потом переводим взгляд на доску (5 раз);*
- *10 раз зажмуриваемся, не размыкая век;*
- *10 раз нахмуриваем брови;*
- *рисует глазами на доске большую лежащую восьмерку.*



# Специфические трудности обучения учащихся младших классов.

**Дисграфия** связана с нарушением овладения фонематическим принципом письма и проявляется в стойких повторяющихся ошибках: заменах, смешениях, пропусках, вставках и перестановках букв в слове.

**Дислексия** характеризуется неспособностью овладеть быстрым темпом чтения и наличием большого количества ошибок особого характера, которые, так же как и дисграфические, носят частотный характер и самостоятельно не преодолеваются.



# Основные направления работы по коррекции оптической и моторной дисграфии.

## 1. Развитие предметно-буквенного гнозиса (узнавание предметов, а затем и букв):

- назвать предметы на картинках;
- назвать предметы по их контурам;
- выделить предметные, контурные изображения, наложенные друг на друга;
- распределить предметы по величине;
- определить правую - левую сторону цветных полосок (и т. д.)

# *Расширение объёма и уточнение зрительной памяти:*

- запомнить 4 – 5 картинок и найти их из 8 – 10 других;
- письмо по образцу и памяти;
- зрительные диктанты – продолжить строку;
- «Фотографирование» - посмотри, запомни, нарисуй, проговори и напиши;
- «Буква спряталась» - выполнить узор из каких-либо букв.



## **Развитие зрительного анализа и синтеза, зрительно-пространственных представлений:**

- показать правые (левые) части тела у человека, сидящего напротив;
- на сюжетной картинке назвать, что расположено слева (справа);
- выложить по памяти названные предметы;
- нарисовать узоры и буквы по клеточкам по образцу и под диктовку;
- написать заданные буквы слева – справа от вертикальной линии; найти букву в ряду сходных: ШЩ, ЦЦ, ЪЫ, ОЮ (и т.д.).

- **Массаж, самомассаж, пальчиковая гимнастика, обводки, штриховки, работа с ножницами, пластилином.**

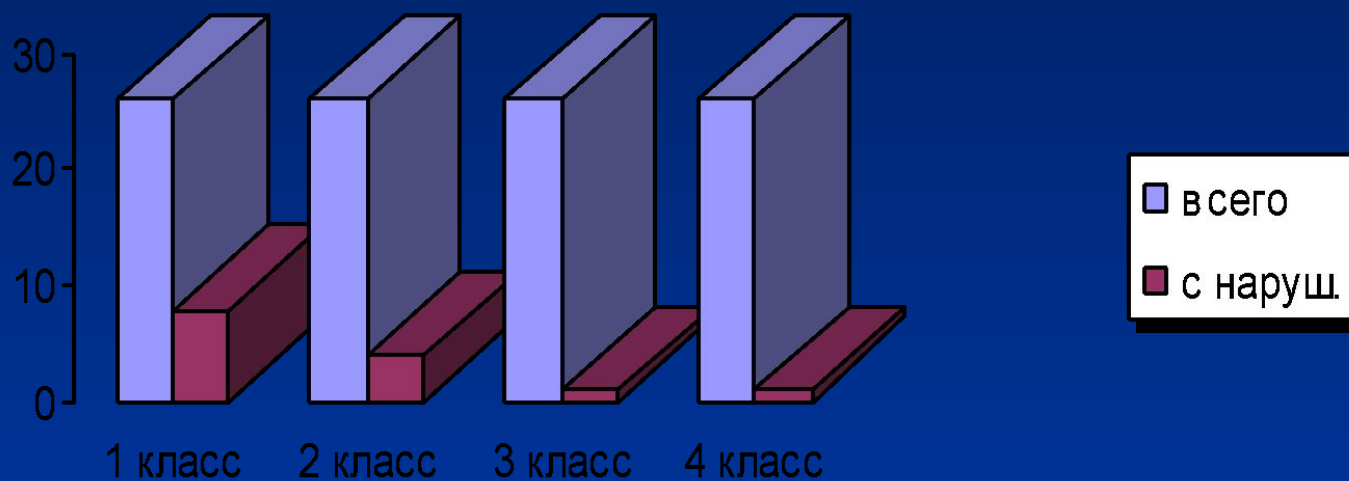
**Письмо через проговаривание.**

- **Различные виды работ с буквами, слогами, словами, текстом:**
  - выделить гласные в слове подчёркиванием;
  - скорочтение – доведение скорости узнавания буквы до предела ( читаем в разном порядке, с разными гласными и т.д.);
  - какой слог лишний (КА, ТА, НУ, ПА), какого слога не стало, «подскажи конец словечка» (и т.д.).





# Динамика уменьшения проблемы дисграфии ( 1 - 4 класс).



- **Урок** - основная организационная форма образовательного процесса в современной школе. Построение урока на *валеологической* и *эргономической* основе является важным условием преодоления *здоровьезатратного* характера школьного образования.

Состояние стресса, то есть перегрузка нервной системы, возникает не тогда, когда ребенку дано слишком много заданий, а когда отсутствует внутренняя мотивация учебной деятельности. Поэтому особое внимание уделяю мотивации учебной деятельности при соблюдении *принципа природосообразности*.

Принцип *природосообразности* предполагает применение образовательных технологий *личноориентированного* характера. В своей работе уделяю внимание технологии уровневой дифференциации на основе обязательных результатов, на уроках чтения и начального литературного образования и введения в историю использование педагогики сотрудничества, использование дидактических игр, а так же технологии гуманно-личностного обучения, метод проектов, проблемно-диалогическое обучение.



# Дидактическая игра – один из эффективных методов обучения и воспитания.

*Игры способствуют:*

- развитию внимания;
- тренировке памяти;
- правильному дыханию;
- правильному произнесению звуков;
- развитию речи;
- развитию фонематического слуха и артикуляции;
- развитию мелкой моторики рук;
- развитию умения общаться со сверстниками.



На уроках русского языка использую интеллектуально-развивающие игры со словами и буквами: «Наборщик», «Шифровальщик», «Составь слово», «Словесное лото», «Словесный бой», «Выбери три слова», «Цепочка слов», «Слова-невидимки».

Задача этих игр предполагает комбинирование слов из ограниченного сочетания букв, составление слов по определённому правилу, расшифровка слов и фраз, превращение слов в другие путём перестановки или добавления букв, отгадывание слов и т.д.

Большое внимание уделяю **исследовательской работе** учащихся. Общие исследовательские умения и навыки включают в себя умение видеть проблемы, задавать вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, проводить наблюдения и эксперименты, делать выводы и умозаключения, классифицировать и структурировать материал, работать с текстом и защищать свои идеи.

**Считаю, что очень важно с начальных классов прививать детям подобные умения, так как это существенно облегчит их дальнейшее обучение.**



Для формирования развития основных умений и навыков исследовательского поведения можно использовать различные методики. Вот примеры некоторых из них:

***Развитие умения видеть проблему.***

Для того чтобы научиться выявлять проблемы, необходимо овладеть способностью смотреть на объект исследования с разных сторон. Помогут в этом несложные упражнения, которые предлагаю выполнить детям.



*«Посмотри на мир чужими глазами».*

Продолжи неоконченный рассказ, представив себя на месте различных героев этого рассказа.

*«Составь рассказ от имени другого персонажа».*

Представь, что ты на какое-то время стал столом в классной комнате; камешком на дороге; животным; человеком определённой профессии.

*«Составь рассказ, используя данную концовку».*

*«Сколько значений у предмета?».*

Предлагаю рассмотреть какой-нибудь хорошо знакомый предмет и найти как можно больше вариантов его нетрадиционного использования.

*«Тема одна – сюжетов много».*

Придумать и нарисовать как можно больше сюжетов на одну и ту же тему.





# Развитие умения выдвигать гипотезы.

Дети часто высказывают самые разные гипотезы по поводу того, что они видят, слышат, чувствуют. Построение гипотез – основа исследовательского, творческого мышления.

Предлагаю детям выдвинуть гипотезы к поставленным вопросам, найти возможную причину событий.

- а) *Трава во дворе пожелтела.*
- б) *Медведь зимой не заснул, а бродил по лесу.*



# *Развитие умений задавать вопросы.*

Обращаю внимание ребят на то, что вопросы бывают разными по построению. Уточняющие – верно ли, что...; нужно ли...; должен ли... - могут быть простыми и сложными. Сложный вопрос фактически состоит из нескольких простых.

Восполняющие вопросы включают в свой состав слова: где, когда, кто, что, почему, какие и др. Эти вопросы также могут быть простыми и сложными.

Данную работу провожу на уроках чтения, риторики, окружающего мира, на уроках развития речи.



Проведены исследования и созданы проекты по  
следующим темам:

*«И у слов бывают тайны»;*

*«Растения большие и маленькие»;*

*«Огромный мир насекомых»;*

*«По странам и континентам: а) Франция;*

*б) Англия; в) Испания; г) Италия»;*

*«Части слова»;*

*«Наша страна – Россия»;*

*«Таланты земли Амурской»;*

*«Моя семья».*



Преодоление здоровьезатратного характера образовательного процесса в школе требует систематического включения в урок специальных приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Таковыми приемами являются:

увеличение двигательной активности, физкультминутки, режим динамических рабочих пауз, использование приемов активной релаксации, массаж активных точек, дыхательные упражнения, психологический настрой на урок, различные способы переключения учебной деятельности.



# Динамика урока:

*1–4-я мин – усваивается 60%  
материала;  
5–23-я мин – 80%;  
24–34-я мин – 45–50%;  
35–45-я мин – 6%.*

# Динамика дня

*1-й урок – вработывание;*

*2-й урок – оптимум;*

*3-й урок – спад.*

*После третьего урока должна  
быть организована динамическая  
перемена.*

# Динамика учебной недели:

*понедельник – вработывание;*

*вторник, среда – оптимум;*

*четверг – спад.*

Выбирая форму и методы обучения, следует помнить, что учащиеся удерживают в памяти:

*10% того, что читают;*

*26% того, что слышат;*

*30% того, что видят;*

*50% того, что видят и слышат;*

*70% того, что обсуждают с другими;*

*80% того, что основано на личном опыте;*

*90% того, что проговаривают в то время, как делают;*

*95% того, чему они обучают сами.*



# Советы родителям:

*будьте ребенка спокойно:*

*проснувшись, он должен увидеть  
вашу улыбку и услышать ласковый  
голос;*

*не торопите ребенка: рассчитать  
время – ваша задача;*

*не отправляйте малыша в школу  
без завтрака;*

*пожелайте ребенку удачи,  
подбодрите;*

*встречайте ребенка после школы спокойно, забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?», вспомните, как вы сами себя чувствуете после рабочего дня, – дайте ребенку расслабиться;*

*не торопитесь посадить ребенка за уроки – ему необходимо 2–3 часа отдыха;*

*помните, что после 15–20 минут занятий необходимо делать 10–15-минутные подвижные переменки;*

*не забывайте, что дети любят послушать сказку перед сном; ласковое поглаживание успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть; не вспоминайте перед сном неприятностей, не выясняйте отношения.*

**Учитель** должен соответствовать своей профессии,  
иметь такие личные качества, как:

*устойчивое, хорошее настроение при  
работе с детьми;*

*потребность в общении, терпение;  
способность мысленно ставить себя  
на место другого человека;*

*понимание намерений, настроения  
людей;*

*умение разбираться в человеческих  
взаимоотношениях;*

*умение находить общий язык с  
разными по характеру людьми.*

*Трудовая жизнь – это 90 тысяч дней и от того, как эти дни будут прожиты, зависит не только физическое и душевное благополучие учителей, но и детей, с которыми они ежедневно общаются.*

# Литература:

- 1. А. К. Лаптев. «Тайны пирамиды здоровья». – СПб., 1998 год.
- 2. В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев. «Валеология в школе». – СПб., 1992 г.
- 3. В. Н. Касаткин, С. М. Чечельницкая, Е. Л. Рачевский. «Организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью». Москва. 2003 г.
- 4. Г. К. Зайцев. «Твои первые уроки здоровья». СПб., 1995 год.
- 5. Г. К. Селевко. «Современные образовательные технологии». – М.: Народное образование, 1998 г.
- 6. «Завуч начальной школы», №4, 2005. центр «Педагогический поиск», ООО «Август-Принт», Москва, 2005 г.
- 7. «Здоровье детей» №2 (8), 2006 г.

8. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко. «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы». Москва. «Вако». 2007 год.
9. «Начальная школа плюс. До и после», № 8, 2008, ООО «Баласс», Москва, 2008.
10. «Начальная школа плюс. До и после», № 7, 2007, ООО «Баласс», Москва, 2007.
11. Н. И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». Москва. «ВАКО», 2004 г.
12. Н. И. Дереклеева. «Родительские собрания 1 – 11 классы». – М.: Вербум-М, 2000.
14. Н. К. Смирнов. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М.: АПК и ПРО, 2002 г.
15. Н. К. Смирнов, М.В. Аносова. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М.: АПК и ПРО, 2003 г.

