

Краснодарский край, город Сочи  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 55 г. Сочи

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В РАМКАХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС  
в начальной школе**

Подготовила: учитель начальных классов  
Пашян Лиана Арутюновна

«Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто»,- гласит известный афоризм Идея здоровьесбережения учащихся в образовании – одно из главных направлений национального проекта «Образование», президентской инициативы «Новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с изменениями в жизни ребенка, освоение им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.[6]

Современные технологии воспитания ориентированные на укрепление здоровья должны строиться на стимулировании положительных чувств успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности.

Основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям:

- организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии;
- выполнение требований СанПиН;
- игровые оздоровительные технологии;
- веселые физминутки на уроках в начальной школе;
- работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках;
- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни;
- взаимосвязь показателей заболеваемости обучающихся с организацией их учебной деятельности; [3]

Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьесориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Стиль общения учителя с обучающимися также влияет на состояние здоровья. Учителям должен быть свойственен демократичекий стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Продумывают приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих обучающихся, стараются прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.[8]

Думаю, что перегрузка обучающихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у обучающихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья. Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости обучающихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон.[7]

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье. 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 индивидуальность детей.

Также использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. Уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, и другие. При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать

длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения;
- укрепления мышц рук;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног;
- упражнения на ковре;
- релаксационные упражнения для мимики лица;
- потягивание;
- массаж области груди, лица, рук, ног;
- психогимнастика;

. Можно проводить следующие физ. минутки:

- **танцевально-ритмические.** Проводят под популярную детскую мелодию с ритмическим стихотворением. Повышают эмоциональный настрой и способствуют развитию выразительности в движениях уч-ся.

• **Физкультурно-спортивные.** Представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц.

• **Двигательно-речевые.** Предполагают речевое сопровождение выполнения упр. Развивают творческие способности, способствуют развитию интереса того или иного учебного предмета.

• **Когнитивные.** (Познавательные). Способствуют развитию познавательных процессов. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащих правильной осанки, позы за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Очень важно проводить со школьниками зрительную гимнастику, т.к. существенно увеличивается нагрузка на глаза не только при чтении и письме, но и при работе с компьютером. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Предлагаемая гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение, повышает эластичность и тонус глазных мышц и нервов, снимает переутомление зрительного аппарата, корректирует дефекты зрения

**Упражнение 1.** Крепко закрыть глаза на 3 – 5 секунд. Потом открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторит 6—8 раз.

**Упражнение 2.** Быстрое моргание 1 – 2 минуты.

**Упражнение 3.** Закрывать веки. Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 минуты (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

**Упражнение 4.** Поднять взгляд кверху. Опустить взгляд вниз. Отвести взгляд в правую сторону. Отвести взгляд в левую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнение 5.** Смотреть прямо вдаль 1 минуту.[3]

Систематически в процессе обучения в начальных классах проходят: зарядка, динамические паузы, прогулки и игры на свежем воздухе.

Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения. Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье. Я всегда помню об этом и на каждом уроке стараюсь уделять существенное внимание сохранению, а если появляется хотя бы малейшая возможность, то и укреплению здоровья детей.

Например, для уроков русского языка я тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые я постоянно использую в своей работе. Таким образом, на каждом уроке я стараюсь давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учу ими пользоваться, воспитываю чувство ответственности за своё здоровье и благоговения перед жизнью. Довожу до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо, то должны выбирать здоровый образ жизни

Работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Все чаще родители становятся участниками классных часов, проводят тематические беседы по здоровому образу жизни, родители-медработники активно участвуют в обсуждении вопроса о сезонной витаминизации учащихся, которая стала бы профилактической мерой в предупреждении различных заболеваний.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. На родительских собраниях, я знакоблю родителей с основными принципами организации здорового питания детей. Ведь от того, насколько правильно и

качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволила по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу. Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья обучающихся и прослеживать динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения[9].