

Педагогический совет  
«Современные образовательные технологии:  
формирование ключевых компетенций и новой грамотности»

Реализация здоровьесберегающих технологий в урочной и  
внеурочной деятельности в начальной школе.

Учитель начальных классов:

Смирнова С.Б.

Ярославль 2019г.

## **Здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности.**

Сегодня все чаще и чаще поднимается вопрос об оздоровлении детей, о том, что современная школа стала «школой болезней». Ребенок «барометр», реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг. Успешность в достижении цели зависит от многих факторов. Один из основных – учет психолого-педагогических особенностей детей. Работая с младшими школьниками придерживаюсь принципа «Внимание учителя каждому ребенку» и опираюсь на тесный контакт учителя с медиками, психологом школы и родителями.

Следовательно, цель моей работы – реализовать здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности.

В связи с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

- 1.Формировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
- 2.Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- 3.Сформировать ответственность за своё здоровье.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения.
2. Применение знаний, умений и навыков ЗОЖ в повседневной жизни.
3. Осмысление ответственного отношения школьников к своему здоровью

### **Здоровьесбережение на уроке.**

Большую часть времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей остается организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

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.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. (Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач. Норма 4-7 видов за урок.).

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно должно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парты, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избежания таких последствий периодически пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд.

Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Перегрузка учащихся 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 учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Из сказанного следует, что образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. При творческом подходе к обучению каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе .

Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
- подвижными играми на переменах;
- средств ИКТ;
- проектно - исследовательской деятельности;
- проведение физминуток учащимися;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- проведения фрагментов уроков;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему, в т. ч. проектная и исследовательская деятельность с применением ИКТ).

Помогаю каждому ребенку осознать свои способности, создаю условия для их развития, что способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам, помогает развитию правильной самооценки или её коррекции в сторону улучшения.

Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок. Упражнение «Капуста».

**Движения, имитации действий.**

*Мы капусту рубим.*

*Мы капусту трём.*

*Мы капусту солим.*

*Мы капусту жмём.*

Задача учителя: научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.

Пример:

Массаж пальцев перед письмом.

- протирание ладошек;

Упражнение «Скалка».

- покатать ручку между ладонями;

- покатать ручку между большим и указательным пальцем;

Упражнение «Игра на клавишиах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Для массажа стопы планируем сделать с родителями самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для первых и вторых классов – из нашитых пуговиц, а для третьих и четвертых классов – из пробок от пластиковых бутылок. Использовать игровую стену «Ладошки» для развития кистей рук. На стене нарисованы детские ладони от пола до стены. Ребенок достает до верхних ладоней встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Это корректирует осанку и искривление позвоночника, снимает утомление в мышцах кистей и способствует их развитию.

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

### **Экологическое пространство в классе**

Сохранению здоровья учащихся способствует и наличие экологического пространства, которое подразумевает:

а) проветривание помещений;

б) озеленение кабинета;

г) освещение кабинета.

### **Внеклассная работа, классные часы**

Проводятся классные часы и внеклассные занятия на тему здоровья. ("Береги глаз как алмаз", по окончании занятия проводим зарядку для глаз ). Беседы, дискуссии

О соблюдении правильного питания, режима дня.

"Крепкие зубы - здоровью любы", учащиеся высказывают свою точку зрения по данному вопросу, а учитель создает для благоприятного психологического настроения ситуации успеха.

Круглые столы: "Мы хотим расти здоровыми!", с применением заданий для проведения самоанализа

Викторины, познавательные игры : "Клуб Магистра Любознайкина", с использованием проблемных творческих заданий, а по окончании викторины рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

## **Игры-соревнования.**

"Если хочешь быть здоров", пример одного из заданий - разбор пословиц и поговорок о здоровье: «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье и труд рядом идут», «Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки», «Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным».

Активное участие принимаем в школьных мероприятиях, посвященных здоровью (Дни здоровья, «Мама, папа, я – спортивная семья». Конкурсах плакатов, Акциях здоровья).

## **Родители – заинтересованные помощники**

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Родители становятся участниками классных часов («Режим дня», «Уроки Мойдодыра», «Самая главная ценность»).

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.

Классные часы, уроки здоровья , спортивные мероприятия, экскурсии в природу помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

## **Работа медработников по сохранению здоровья учащихся.**

Учитываю в работе показания медработников, которые ведут разъяснительную работу с родителями и учителем по сохранению здоровья ребёнка.

Закончить свое выступление хочу словами Жан-Жака Руссо: Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!