

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 11  
им.В.В.Рассохина города Армавира  
Краснодарского края**



**Выступление на Занковских чтениях  
«Использование здоровьесберегающих  
технологий в учебном процессе»**

**Ерёменко Светлана Олеговна  
Учитель начальных классов  
высшей категории**

**2011 уч. г.**

## **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе.**

*Ерёменко Светлана Олеговна, учитель высшей категории МОУ-СОШ № 11 им. В.В.Рассохина*

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос:

«Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И.Пирогов, « всё будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, - быть руководителем жизни на пути к будущему». Обучение должно быть **здоровьесберегающим!** (Смотри презентацию «Основные рекомендации к разработке и проведению здоровьесберегающего урока»).

**Здоровьесберегающий урок должен:**

воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку».

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:**

отсутствие назидательности и авторитарности ;  
воспитание, а не изучение культуры здоровья ;  
элементы индивидуализации обучения ;  
наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников ;  
интерес к учебе, желание идти в школу ;  
наличие физкультминутки ;

**Принципы:**

учет возрастно-половых особенностей;  
учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;  
структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)  
использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

**Здоровьесберегающие действия:**

оптимальная плотность урока; количество видов учебной деятельности; их смена;  
длительность и чередование; отвлечения от учебной работы; чередование видов учебной деятельности: чтение, письмо, слушание, рассказ, рассматривание пособий, ответ на вопрос.

*Считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.*

*Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).*

**Оздоровительные моменты на уроке:** физкультминутки, динамические паузы; минутки релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; массаж активных точек;

**Цель оздоровительных моментов:** отдых центральной нервной системы; профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

#### **Тренажер для глаз.**

Разного рода траектории по которым дети «бегают» глазами рекомендовано размещать по периметру класса. На листе ватмана изображаются цветные фигуры, толщина линий 1 см.

Плакат, показывающий траекторию движения глаз, может быть укреплен над доской.

Каждая траектория отличается цветом: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по восьмерке. Благодаря тренажерам у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.

#### **Цветотерапия.**

##### ***Игра – цветные сны.***

В положении сидя после напряженной работы. учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и спрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин. (Желтый – *стимулирует умственную деятельность*; зеленый – *умиротворяет, успокаивает*; голубой – *снижает кровяное давление, успокаивает*; синий – *располагает к серьезности, строгости в поведении*;

**Физкультминутки** (упражнения на снижение утомления и для укрепления здоровья)

#### **Рефлексию на уроке можно совместить с пальчиковой гимнастикой.**

Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?

БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?

СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?

БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

**Комплексы упражнений должны меняться:** проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

**Наличие на уроке эмоциональных разрядок:** поговорка, высказывание, веселое четверостишие, юмористическая или поучительная картинка (Необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.)

#### ***Правильная поза ученика во время занятий за столом:***

длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка; высота ножек стула должна равняться длине голени; голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол; между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка; расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см; тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

**Наличие на уроке положительных эмоций.** Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

*(Смотри презентацию «Минутки здоровья на уроках русского языка»).*

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: **«Не навреди!»**

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. **«Заразить здоровьем» - вот цель моей работы.** А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

В создании здоровьесберегающей среды на уроках и внеклассных мероприятиях мне помогают **практические советы докторов:**

**1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.**

Обязанность взрослых - не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение что воздух. Нет воздуха - мы задыхаемся. **Нет движения - тело увядает, мысль не работает, психика угасает.**

**2. Не усади!**

Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо ему возможность

**3. Никакой преграды глазу ребёнка!**

Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире.

**4. Да здравствует рукотворчество!**

Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование и т.д.)

**5. "Нам песня строить и жить помогает"**

Если вы хотите, чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!

**6. Образы управляют миром.**

Ребёнок должен постоянно совершенствоваться в художественно-образной речи.

**Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий способствует:** созданию положительного эмоционального фона и атмосферы, психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах; повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса; сохранению и укреплению физического здоровья детей; позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей.

Я считаю, что школа не должна подменять собой поликлинику, а, прежде всего, содействовать сохранению здоровья своими методами, применять образовательные технологии с учетом возрастнo-физиологических возможностей ребенка, организовать благоприятный эмоциональный и психологический фон занятий. Школа должна сформировать потребность у учащихся и педагогов в сохранении, укреплении и развитии здоровья. **«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».**

В своей работе использую написанную мною программу «В здоровом теле, здоровый дух». (Смотри фильм «Реализация программы»)