

Здоровьесберегающие технологии



Родионова Галина Вячеславовна
учитель начальных классов высшей категории
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10
г. Дубны Московской области»

Самый драгоценный дар, который получает человек от природы – здоровье.

Создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья школьников и, конечно, учителей – главная задача педагогического коллектива.

Мы все понимаем, что процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер.

Здоровье представляет собой:

- отсутствие болезней и физических дефектов;
- состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Я в своей работе стараюсь внедрять здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребёнка, приучить его к активной здоровой жизни.

Формы здоровьесберегающих технологий:

1) Дифференцированное обучение.

Для медлительных детей я снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю ему время на обдумывание своего ответа. В то же время другие дети учатся терпению, хотя у них есть уже готовый ответ, они стараются не говорить его вслух, давая возможность ответить более медлительному ученику.

При таком дифференцированном обучении, каждый ребёнок получает от урока положительные эмоции, ощущает комфортность, защищённость, испытывает интерес к учёбе.

2) Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьесберегающий урок для всех его участников: и детей, и учителя.

Перегрузка учащихся на уроке зависит не столько от количества, сколько от качества работы. В начальной школе ребёнок усваивает только то, что ему интересно, что его удивило, обрадовало или испугало. Поэтому, в 1 классе, чтобы не наступило быстрое утомление у детей, учитель должен продумывать разные виды деятельности, избегать однообразия.

Когда дети в конце урока говорят: «Мы не устали, мы бы еще поработали», значит, дети получили положительные эмоции от урока, им интересно, они полны сил, а, значит, здоровы.

3) *Стиль общения ученика и учителя* – также влияет на состояние здоровья. Учитель должен «подобрать ключик» к каждому ребёнку. Это даёт свободу познавательной деятельности ребёнка, ученик не боится дать неверный ответ, он не боится ошибиться. Учитель говорит детям, что каждый человек может ошибиться, ничего страшного в этом нет, главное, подумать и исправить то, что неверно.

Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, возвращается к работе, к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

4) *Работа в группах на уроке* – одна из форм здоровьесберегающих технологий. Дети поворачиваются друг к другу, привстают со своих мест – всё это помогает детям снять физическое напряжение.

5) Одной из самых любимых моих форм здоровьесберегающих технологий являются *физминуutki*.

Я их делаю перед началом каждого урока, чтобы организовать детей, и 2-3 раза во время урока.

Все мы знаем, что длительная неподвижность приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшает кровоснабжение головного мозга.

Виды упражнений:

- a) Потягивание
- b) Точечный массаж
- c) Дыхательные упражнения
- d) Упражнения для глаз
- e) Пальчиковая гимнастика
- f) Суставная гимнастика по Касьянову
- g) Упражнения в игровой, стихотворной форме
 - Идёт по парте человек, переставляет ножки
А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!
 - А теперь одну ладошку развернём наоборот.
И похлопаем немножко, пусть другая отдохнёт.
 - В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать – надо хвостиком махать.

У нас в школе для первоклассников есть *игровая комната*. С помощью родителей мы установили там гимнастическую стенку, прикрепили канат, около этих спортивных снарядов лежат маты, пол покрыт коврами, ребята снимают обувь бегают по коврам, также имеются мягкие пуфы, на которых дети могут полежать, покувыркаться. Ребята с удовольствием находятся в игровой комнате, у них происходит своеобразная релаксация.

Одно их внеурочных занятий – «нейройога» также проводится в игровой комнате. Дети переодеваются в физкультурную форму, выполняют на коврах различные упражнения.

Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о *правильном питании*. После уроков дети получают полноценный обед. Едят всё с удовольствием. Говорят: «Очень вкусно. Спасибо.».

После обеда, обязательно, *прогулка*. Так как наша школа находится в «спальном» районе города, воздух чистый и свежий. Часто с детьми ходим в сосновый бор, который находится недалеко от школы.

Конечно, все мы заинтересованы в оздоровлении и детей, и самих себя. Мы должны решать эту проблему на всех уровнях, как говорится, всем миром. Тогда здоровье детей и наше с вами если не улучшится, то не будет падать.

И тогда, весь учебно-воспитательный процесс будет здоровьесберегающим.