

Здоровье сберегающий потенциал современных образовательных технологий **(С1)**.

В условиях современной социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает. Это свидетельствует о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровый ученик с удовольствием включается в любую деятельность, он оптимистичен, жизнерадостен.

(С2)Здоровье сберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

(С3)Считаю, что наша задача сегодня – научить ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья, чтобы затем, перейдя в среднюю школу и далее, ребята могли уже самостоятельно их применять. Свои уроки я стараюсь строить, ставя перед собой и учениками именно эту цель: как сохранить и укрепить здоровье? Для этого я использую приемы здоровьесберегающих технологий. **(С4)**

(С5)*1. Включаю элементы личностно-ориентированного обучения:*

Вхождение в рабочий день.

Начиная уже с 1-го класса для ускорения вхождения ребёнка в учебный день, я учу детей чаще улыбаться. Наше правило: «Хочешь обрести друзей – улыбайся!». У нас сложился свой ритуал начала дня, приветствуя друг друга на первом уроке, мы хором все вместе говорим такие слова, сопровождая их показом: Всем говорю я: «Здравствуйте, С добрым утром, друзья. День наступил прекрасный, Потому, что в нем вы и я!». Каждое утро первый урок мы начинаем с зарядки под музыку.

• *Создание ситуации выбора и успеха.*

Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата на уроках и внеклассных мероприятиях также играет важную роль. Необходимо, чтобы каждый ученик поверил в себя, в свои силы и возможности, поэтому на уроках я стараюсь создать благоприятный фон, доброжелательную обстановку, чтобы дети в

полной мере могли раскрыть свои эмоциональные и интеллектуальные возможности. Для этого применяю различные приемы.

1) Создание у ребенка субъективного переживания успеха: – снятие страха («Ничего страшного»); – авансирование («У тебя получится»); – внушение («Приступай же»); – высокая оценка детали («Вот это у тебя получилось замечательно»); – усиление мотива («Нам это нужно для...»).

2) Создание возможности почувствовать свою интеллектуальную состоятельность: – ошибки – это нужное явление, вы учитесь; – формирование веры в успех; – отметка достижений; – концентрация внимания на уже достигнутых в прошлом успехах. Ребята свободно вступают в обсуждение проблемы урока со сверстниками и со мной, задают вопросы на уточнение непонятого, стараются найти выход из тупикового положения на уроке, что говорит о некотором снижении тревожности и повышении самооценки учащихся.

• *Организация учебного сотрудничества.*

В своей работе применяю и приемы проектной деятельности, так как данный метод стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к окружающему миру, развивает коммуникативные качества. Участвуя в групповой работе, ребёнок делает маленькие шаги к культуре здоровья, приобретает навыки здоровьесберегающей творческой деятельности. Например, на классном часе «Мысли о здоровье» детям необходимо составить своеобразную копилку пословиц, поговорок, высказываний о здоровье и здоровом образе жизни. Эта работа выполняется коллективно. Собранный материал оформляем в виде стенда и помещаем в классный уголок здоровья. Аналогичная работа проходит по теме «Азбука безопасного поведения». По группам дети составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях: – при пожаре; – при захвате террористами; – при движении по улицам; – при обращении с электроприборами; – во время природных катастроф. Оформляют свою работу в виде проекта (плаката). А затем на классном часе проводим защиту своих плакатов, которая проходит в виде устных выступлений, и творческие работы групп.

• *Использование приемов рефлексии.*

– Что на вас произвело наибольшее впечатление? – Что получилось лучше всего? – Какие задания показались наиболее интересными? – Что вызвало затруднения? –

Над чем хочется поразмышлять? – Какой совет дали бы себе? – Кому захотелось сделать комплимент? – Пригодятся ли вам знания сегодняшнего урока в дальнейшем?

(С6) 2. Использую проведение физкультминутки:

- Физкультминутки под музыку.

Гимнастика для глаз.

- Дыхательная гимнастика.
- Пение звуков.
- Массаж пальчиков, подготовка их к письменной работе. Следует проводить на письменных предметах.
- Аутогенные тренировки (упражнение на расслабление мышц и зажимов)
- Формулы самовнушения. Не менее интересны формулы самовнушения, применяемые мною на разных этапах урока. На доске вывешиваются заранее написанные крупными буквами на большом листе бумаги предложения: Я – способный! Я – со всем справлюсь! Мне нравится учиться! Я – хороший ученик! Я хочу много знать! Я буду много знать!

(С7) 3. Ставлю на уроке проблему:

Я предлагаю вам, ребята, не совсем обычный урок русского языка. Сегодня мы будем укреплять не только наши знания по русскому языку, но и наше здоровье. Для этого я приготовила целую гору различных лекарств, которые непременно помогут нам укрепить здоровье. Согласны? (Мнения детей расходятся: и да и нет.) Почему? – Тогда как же, не используя медицинских средств, укреплять и сохранять наше здоровье во время урока? И возможно ли это? Как? (Дети дают различные рекомендации: правильная осанка, освещение и т.д.).

Работа с пословицами.

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Очень часто на уроке я использую, работу с пословицами, например, грамотно списать с доски текст и объяснить значение: «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут». Или такой текст: «Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

На уроках литературного чтения:

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

«Колобок»

Дети легко и охотно приходят к заключению: – Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

– Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить. – Если вода прозрачная, красивая, она чистая? – Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания. Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций: – Мойте руки перед едой. – Мойте руки после туалета. – Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. – После еды прополощите рот.

(С8) На разных уроках предлагаю задачи со здоровьесберегающим содержанием:

На уроках окружающего мира.

– Что ты делаешь для того, чтобы твои зубы были здоровыми? Выбери нужные ответы и обведи кружком их номера. Никогда не чищу зубы. Чищу зубы два раза в день – утром и вечером. Прочищаю зубы иголкой. Полощу рот после еды. Грызу орехи и конфеты, чтобы укрепить зубы. Почистив вечером зубы, не ем сладости.

На уроках математики:

Решите задачу. Петя на празднике съел 6 пирожных, а Вася на 2 меньше. Сколько пирожных съели оба мальчика? (дети составляют краткую запись и записывают решение задачи) – Можно съесть так много пирожных? Почему? – Какое правило надо соблюдать? (Правильно питаться)

В свободное время, я использую прием «Пазлы». Дети знают и любят игру в пазлы, когда из отдельных деталей получается целая картинка, поэтому формулировка задания им понятна и близка. Прием заключается в следующем: ученики делятся на группы, выполняют определенное задание по теме, учатся сами, а затем свои знания

передают всем. Таким образом, из частей, на которые условно разделена тема, складывается целостное восприятие материала. Например, рассматривая на внеклассном занятии тему «Как правильно питаться», класс поделили на группы, распределили задания, которые выглядели таким образом:

1-й пазл – «Пища – строительный материал».

2-й – «Пища, которая помогает нам расти».

3-й – «Пища, которая даёт нам энергию».

4-й – «Для чего жиры нужны».

5-й – «Где скрываются белки».

6-й – объяснить смысл пословицы «Человек голодный – ни на что не годный».

Выполнив свою часть задания, дети выступали перед остальными, обучая их. В результате у ребят сложилось полное представление о том, как следует правильно питаться. Эту методику можно использовать на любом предмете и во внеклассной деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

Сравнивая результаты медицинского осмотра прошлого года и нынешнего, увидела, что показатели здоровья не ухудшились.

Вывод: (С10)

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшает эмоциональный настрой и повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья, повышению качества знаний. Я планирую продолжать целенаправленную работу по сохранению здоровья детей в последующие годы. В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.- Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».(С11)

