

МБОУ «Роговатовская СОШ с УИОП»

Доклад

«Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе» (из опыта работы)

Подготовила
учитель начальных классов
Мерянова А.М.

2019 г.

1. Актуальность. Новизна.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Многочисленные исследования последних лет показывают, что:

- около 25-30 % детей, приходящих в 1 классы, имеют те или иные отклонения в здоровье;
- за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза;
- число близоруких детей увеличивается в 3,9 – 12,3 %;
- с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 – 16,4 %;
- нарушение остроты зрения по России до 30-40 %.

По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит?

Видимо дело в том, что мы взрослые, считаем: для детей самое главное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями?

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они стали жить активной, полноценной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было в радость?

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления».

В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения.

2. Оздоровительные минутки на уроках в начальной школе.

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Устранить переутомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Продолжительность активного внимания на уроке составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у детей резко падает работоспособность, 50 % учащихся начинает отвлекаться.

На своих уроках использую следующие средства, способствующие отдыху и восстановлению работоспособности:

- физкультминутки;
- пальчиковая гимнастика;
- эмоциональные разрядки или «минутки покоя»;
- гимнастика для глаз;
- подвижные дидактические игры;
- динамические паузы (адаптационный период 1 класс).

Проводимые упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны детям, а также доступны на ограниченной площади.

В моей работе в приложении представлены все виды оздоровительных минуток.

3. Физкультурно-познавательный компонент на уроках русского языка.

На своих уроках русского языка активно использую физкультурно-познавательный компонент. Так, проводя орфографические минутки и минутки чистописания, использую пого-

ворки, скороговорки, загадки, пословицы на тему здоровья. Ребята объясняют значение пословиц, а также объясняют и вставляют пропущенные орфограммы.

При изучении темы «Имена прилагательные» предлагаю подобрать синонимы и антонимы для характеристики здорового человека (сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, подтянутый) и т. д.

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок по-, раз-, за- в словах бег, разбег, побег, забег, а затем вставляют эти слова в предложения или составляют самостоятельно. В ходе работы ведется беседа о здоровом образе жизни, о занятиях учащихся в спортивных кружках. После беседы ребята пишут сочинения о любимом виде спорта.

По теме «Правописание слов с парными согласными» предлагаю составить и записать словосочетания со словами спорт, площадка, футбол, бег, прыжки, игрок, шест, сетка, матч, холлод, грипп, душ, лед и т. д.

Работая со словарными словами: теннис, футбол, хоккей, дети знакомятся с этими видами спорта. Узнают, какие полезные качества развивают эти виды спорта. Каких знаменитых спортсменов они знают. Для чего нужно заниматься спортом и т. д.

Часто к урокам русского языка подбирается материал, который способствует формированию интереса к занятиям физкультурой. Так, ребятам предлагается прочитать стихотворение и выписать существительные, относящиеся к спорту или выписать глаголы, говорящие о здоровом образе жизни, или найти слова с безударными гласными в корне и т. д.

Соответствующие материалы подбираются и к другим программным темам. Проводимые беседы на уроках, заставляют задуматься о необходимости заняться спортом.

4. Уроки математики с позиции здоровьесбережения.

На состояние здоровья детей в период обучения в школе влияют не только уроки физкультуры, но и то, как и чему учат на уроках математики.

Помочь учащимся в полной мере проявить свои способности, развить инициативу, самостоятельность, творческий потенциал – одна из основных задач учителя, но при этом, учитывая принцип «НЕ навреди».

Успешная реализация этой задачи во многом зависит от сформированности у учащихся познавательных интересов.

Традиционно проблему развития познавательного интереса ребенка решаю средствами занимательности в обучении математики. Появление на уроке необычных, нестандартных ситуаций с уже знакомыми для детей понятиями, возникновение новых «почему» там, где казалось бы уже все ясно и понятно. Наконец, проникновение в методику элементов игровой деятельности, которая, естественно, присуща ребенку.

Повышая эмоциональную составляющую учебного процесса, можно существенно повысить эффективность усвоения знаний, и самое главное, сохранить психологическое здоровье учащихся. Увлеченный ребенок никогда не переутомится. Безделье на уроке – самый опасный для здоровья детей вид нагрузки.

Наибольшую радость учащиеся получают от работы, позволяющей им проявить себя как личность. С этой целью предлагаю дифференцированные задания, в которых использую пословицы, кроссворды и т. д. Хочется отметить, что подобные задания желательно проводить как можно раньше. Чтобы у одних учащихся пробудить, а у кого-то закрепить желание заниматься математикой. Опыт показывает, что детям под силу сочинить «математическую сказку», где действующими лицами становятся цифры, знаки, фигуры.

С большим удовольствием на уроках дети решают старинные исторические задачи, задачи-шутки, отгадывают загадки и т. д.

Задания занимательного характера использую во время устного счета или на уроках закрепления пройденного материала. Игровые занимательные моменты, дающие большой эмоциональный всплеск, позволяют снять психологическое и физическое напряжение учащихся. У ребят появляется интерес к учебе, появляется вера в свои силы, дети перестают бояться неудач, появляется смелость браться за сложные задания.

5. Окружающий мир в рамках здоровьесберегающих технологий.

В данной главе хочется сказать об образовательном воздействии живой природы на здоровье младшего школьника. Прогрессивные возможности отделили нашего современника от его естественного окружения. В результате выросли поколения людей, полностью отчужденных от природы. А это все приводит к широко распространенным неврозам, психическим заболеваниям, депрессиям, алкоголизму, наркомании. Человек теряет гармонию с окружающим миром и самим собой.

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пылкий исследователь и открыватель мира. И если правильно вести работу по воспитанию здорового образа жизни. То перед ним откроется чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках.

Какие средства помогут сформировать потребность заботиться о своем здоровье и здоровье других людей, вести здоровый образ жизни?

Ответы на эти вопросы заложены в арсенале традиционных для школы средств, имеющих огромный здоровьесформирующий потенциал, а именно учебная дисциплина «Окружающий мир».

Действительно данный предмет включает в себя достаточно много тем, позволяющие формировать понятия о здоровом образе жизни. Это «Времена года», «Человек - живой организм», «Береги здоровье», «Питание и здоровье», «Безопасность на дорогах» и. д.

Большая роль на уроках отводится эмоциональному состоянию учащихся, эффективность уроков отслеживалась по цветовому тесту Люшера, где учащиеся оценивали свое настроение, выбирая цвет. Тестирование показывает, что большая часть учащихся испытывает эмоциональный подъем после уроков окружающего мира. Использование элементов театрализации является прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения.

Большой интерес у детей вызывают уроки, проходящие в нетрадиционной форме: уроки-путешествия, уроки-экскурсии, уроки-КВНы. Такие уроки дают возможность каждому ученику принять участие в достижении цели урока.

Таким образом, создавая специальные условия для активизации здоровьесформирующего потенциала, повышая уровень знаний о здоровье, формируется мотивация к ведению здорового образа жизни.

6. Уроки физической культуры.

Один из основных уроков, который напрямую содействует укреплению здоровья, правильному физическому развитию, закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

7. Внеклассная и внеурочная работа в аспектах здоровьесбережения.

В работе по сохранению и укреплению здоровья младших школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися.

В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.

Для эффективности внеклассной работы в этом направлении использую следующие методы и формы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей, диагностика изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

Главной формой внеклассной работы является классный час. На протяжении 4 лет классные часы проводились по следующим направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы и отдыха;

- основы правильного питания;
- личная гигиена;
- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- нравственное и половое воспитание;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах, в лесу;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний;
- террористические акты.

Важным аспектом в воспитательном процессе является формирование здоровьесберегающего мышления не только у детей, но и у их родителей. Наиболее приемлемая форма работы с родителями – лекции, беседы на классных собраниях, индивидуальные беседы. Тесная связь с родителями дает возможность своевременно информировать их о здоровье детей, консультировать по вопросам профилактики эмоциональных перегрузок и срывов, совместно анализировать следствия и причины неудовлетворительного состояния учащихся. Поскольку родители являются социальными заказчиками школы, они должны и с удовольствием участвуют в различных классных и школьных мероприятиях: походы, дни здоровья, экскурсии, праздники.

При работе с родителями осуществляется тесная связь со школьным психологом и логопедом. Школьный психолог помогает классному руководителю исследовать аспекты личности ученика и вместе с родителями вести серьезную целенаправленную коррекционную работу в плане психологического здоровья учащихся.

Немаловажное место в сохранении и укреплении здоровья имеет занятость учащихся в различных спортивных секциях и кружках. В нашем классе 95 % детей посещают следующие кружки: футбол, баскетбол, батут, хоровая студия, танцевальный кружок, художественная школа, шахматный кружок, театральные кружки. Участвуя в школьных, городских и районных соревнованиях, ребята имеют различной степени результаты и достижения.

8. Диагностика изучения личности и результативность.

Огромную роль в работе классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья младших школьников играет диагностика. Любая информация, которую классный руководитель может получить от учащихся в результате диагностики, может оказать и семье и ребенку неоценимую услугу.

Проводя диагностические исследования, учитываю следующие условия:

- соблюдение строгой конфиденциальности;
- не всегда полученные в ходе диагностики материалы носят объективный характер (это значит, материал нуждается в проверке);
- любой диагностический материал должен быть составлен таким образом, чтобы в нем не было некорректных фраз, которые могли бы прямо или косвенно задеть достоинство человека.

В свою работу включаю следующие методы изучения личности ребенка: беседа, наблюдение, вопросник, тесты, анкеты, графические и рисуночные тесты.

По итогам исследований учащихся делаю выводы, результаты заносю в специальные карты.

Регулярная диагностика предполагает определение «зоны ближайшего развития ребенка», позволяя сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Представляю результаты изучения личности ребенка (Веры) с 1 по 4 класс.

В первом классе Вера была пассивная, вялая, часто болела, не проявляла интереса к учебе и другим видам деятельности. Со второго класса она стала посещать танцевальный кружок, активнее участвовать в различных мероприятиях. Перейдя в 3 класс, Вера сменила танцевальный кружок на секцию батут во Дворце спорта. Вера участвует во всех городских, районных соревнованиях, занимает призовые места. Таким образом, она научилась следить за собой, распределять время, заботиться о своем здоровье. (В диаграмме виден рост в развитии ребенка)

В следующей диаграмме показаны результаты физического развития коллектива. Взяты и обработаны данные из психолого-педагогических карт, которые велись на протяжении четырех лет, на каждого ученика.

Глядя на диаграмму, можно сделать следующие выводы:

- низкий уровень развития к 4 классу совсем исчез;
- высокий и выше ср. стали постепенно расти.

В изменении уровня диагностируемых показателей наблюдается положительная тенденция.

9. Заключение.

Понятна истина: если нет здоровья,
все остальное бессмысленно.

Владея современными педагогическими знаниями, работая в тесном взаимодействии с учащимися, их родителями, со всеми социальными службами, используя здоровьесберегающие технологии, получаю положительные результаты.