

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

(из опыта работы учителя начальных классов Алёхиной Г. Ю.)

«У кого есть здоровье - есть надежда,

а у кого есть надежда - есть все»

арабская пословица

Одним из приоритетных направлений национальной образовательной президентской инициативы «Наша новая школа» является сохранение и укрепление здоровья школьников.

К сожалению, за последние годы выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей поступающих в школу. Увеличилось количество детей с хронической патологией, а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось.

Поэтому для создания условий комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения и укрепления его здоровья, ведения здорового образа жизни в деятельность начальной школы, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи.

В наше время учителю недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, необходимо побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Комплекты УМК, используемые в работе учителей начальных классов, помогают реализовать здоровьесберегающие технологии на основе личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.

Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся.

Для медлительных детей учителя снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, создают условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя начальных классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

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

Мы считаем, что 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.

Учителя начальных классов помогают каждому ребенку осознать свои способности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка.

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.

Стиль общения учителя с учащимися также влияет на состояние здоровья школьников. Нашим учителям свойственен демократический стиль общения, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится

ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.

Использование компьютерных (информационных) технологий на уроке повышает интенсивность обучения и усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Широко используются в практике нестандартные уроки:

- ✓ уроки – конкурсы,
- ✓ уроки-экскурсии,
- ✓ уроки - игры,
- ✓ уроки – соревнования.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Также мы используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя. При таком обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, что вызывает особый интерес к учебе.

Часто на уроках организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе.

Проходит она по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во

время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, мы не требуем от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, он обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение.

А гимнастика для глаз - снять зрительное утомление. Нами составлен сборник физкультминуток, который учителя могут применять на своих уроках. Систематически в процессе обучения в начальных классах проходят: зарядка, динамические паузы, прогулки и игры на свежем воздухе. Они дают возможность разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

В нашей школе традиционными стали: дни здоровья, веселые старты, спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья». Классные часы, уроки здоровья, спортивные мероприятия, походы, экскурсии, прогулки на свежем воздухе помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

На родительских собраниях, мы знакомим родителей с основными принципами организации здорового питания детей. Ведь от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. В начальной школе все дети охвачены горячим питанием.

Целенаправленная работа по здоровьесбережению позволила нам по некоторым показателям сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети пришли в школу. Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья учащихся и проследить динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг. Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы. Поэтому

3 раза в год нужно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся (стартовая, текущая, финишная диагностика).

Мониторинг проводится по трем направлениям:

- физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);
- психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);
- социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

Еще необходимо активнее вести пропаганду по формированию у учащихся представлений о здоровом образе жизни. Особое внимание уделять корригирующим упражнениям по предупреждению нарушения осанки и плоскостопия на уроках физической культуры.

Каждому учителю нужно искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, умело использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и здоровьесберегающим.

Список литературы:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома – 2005.
2. Жиренко А.Л., Лемякина Н.А., Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы – Мастерская учителя, 2007.
3. Журнал «Начальная школа» 2004 г. № 9, 2005 г. ,№ 4
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. Педагогика. Психология. Управление.
5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся /

Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2002. — с. 62.