

Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе

*Подготовила учитель начальных классов
МБОУ Красногорской СОШ №1
Ляхова Наталья Ивановна*

Добрый день!

Ну, а что это
значит?

Значит, день
был по-доброму
начат,

Значит, день
принесёт и
удачу,

И здоровье, и
радость нам
всем.



“Здоровье необходимо.
Это базис счастья...

Добыть здоровье проще,
чем счастье.

Природа милостива:

она запрограммировала
организм

с большим запасом
прочности,

и нужно много стараний,
чтобы этот запас свести к
нулю...

Если нельзя вырастить
ребенка,

чтобы он совсем не болел,

то, во всяком случае,
поддерживать

его высокий уровень
здоровья вполне
возможно”.

(Академик, хирург Н.М.
Амосов)



По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Из 1000 новорожденных 800-900 имеют врожденные пороки развития.

Внедрение в систему
российского образования новых
ФГОС предполагает разработку
новой модели начальной школы,
которая отвечает актуальным и
перспективным потребностям
личности, общества и государства.
Одна из них - здоровье
подрастающего поколения. Это
важный показатель благополучия
общества.

Фундамент здоровья
закладывается в детстве, и это
забота не только медиков.

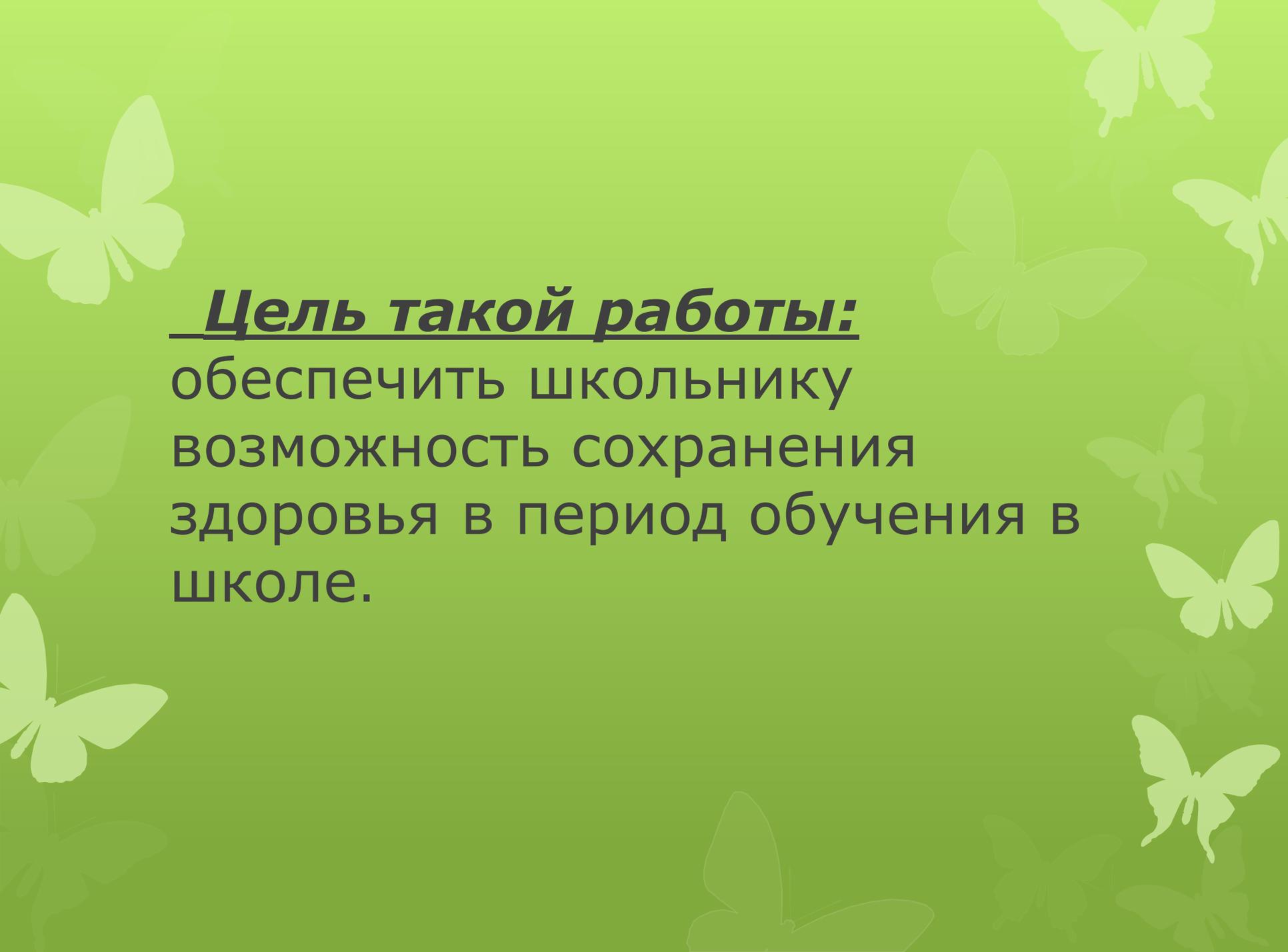
Здоровье человека зависит:

- на 50% - от образа жизни;
- на 25% - от состояния
окружающей среды;
- на 15% - от наследственной
программы;
- на 10% - от возможностей
медицины.

(по данным исследований
Всемирной организации
здравоохранения).

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.

Учитывая сказанное, в своей работе каждый учитель должен придерживаться здоровьесберегающей организации учебного процесса.



Цель такой работы:
обеспечить школьнику
возможность сохранения
здоровья в период обучения в
школе.

Задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитание культуры здоровья;
- развитие творческих способностей;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- внедрение инновационных педагогических технологий;
- принятие участия в научно-практических конференциях.

Нетрадиционные формы организации уроков:

- ✓ использование игровых ситуаций на уроках, разные формы уроков;
- ✓ драматизация диалогов с движением, разыгрывание сценок литературных сюжетов;
- ✓ подвижные игры на переменах;
- ✓ наглядность;
- ✓ занимательные упражнения;
- ✓ фантазирование;
- ✓ творческий характер домашних заданий.

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:

- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение задач.

Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

*метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);

* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);

* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Оздоровительные моменты на уроках:

- ❖ физкультминутки,
- ❖ пальчиковая гимнастика,
- ❖ дыхательная гимнастика,
- ❖ гимнастика для глаз,
- ❖ минутки релаксации,
- ❖ точечный массаж,
самомассаж.

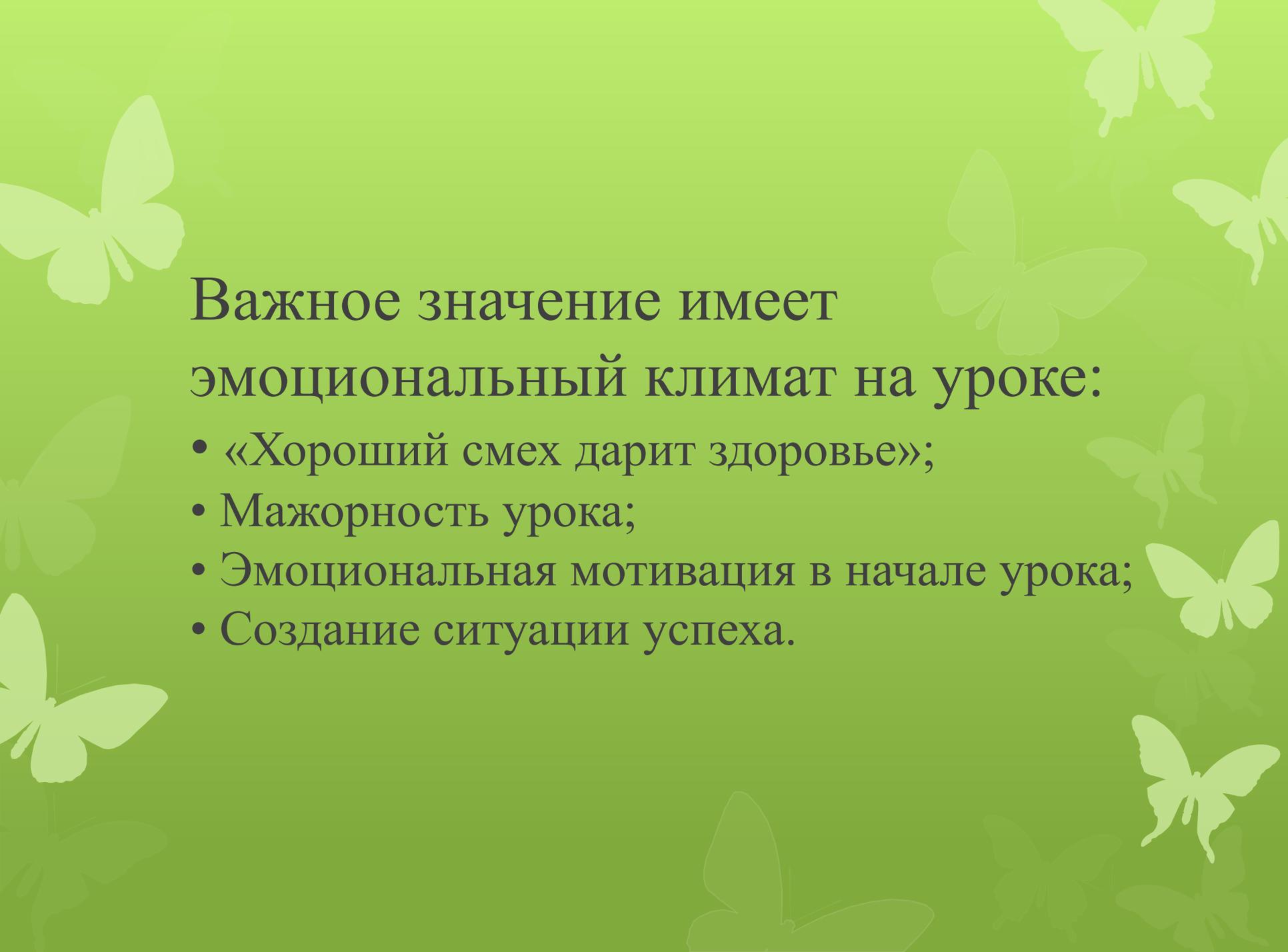
Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Требования:

- они должны быть разнообразны;
- проводятся на начальном этапе утомления;
- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.







Важное значение имеет
эмоциональный климат на уроке:

- «Хороший смех дарит здоровье»;
- Мажорность урока;
- Эмоциональная мотивация в начале урока;
- Создание ситуации успеха.

Экологическое пространство:

- а) проветривание помещений;
- б) наличие аквариума с рыбками;
- в) озеленение кабинета;
- г) освещение кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи.

Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники.



Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

Мысли философов о здоровье:

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (И. Брехман)

«Здоровье и ум – два блага в жизни». (Менандр)

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (Л. Толстой)

«Здоровому всё здорово». (Пословица)

«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». (Ж. Лабрюйер)

«Первое богатство – это здоровье». (Р. Эмерсон)

«Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». (А. Шопенгауэр)

«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения». (Цицерон)

«Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом». (Ювенал)

«Здоровье – это единственная драгоценность». (Монтень)

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решить проблему сохранения здоровья детей неформально.

