

***Кто не ценит собственного
здоровья,
Тот меньше всего заботится
о других людях .***

В.М. Шепель.



**Здоровьесберегающие технологии
обучения и воспитания,
формирование культуры
здоровья учащихся.**

**Учитель начальных классов МОАУ
СОШ №2**

Захаренко Елена Владимировна.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of brown and tan, positioned at the bottom of the slide against a blue gradient background.

Объект
исследования – пути
сохранения и укрепления
здоровья учащихся в
образовательном процессе.



Цель: поиск, изучение и внедрение путей сохранения и укрепления здоровья учащихся и мотивация на ЗОЖ в условиях образовательного процесса школы.



Задачи: изучать психолого-медико-педагогическую литературу по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса начальной школы;

определить наиболее приемлемые для конкретных условий виды деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащихся;

разработать рекомендации для родителей по организации режима и содержания здоровьесберегающей и здоровьесохраняющей деятельности ребёнка во внеурочное время;

разработать уроки и внеклассные мероприятия, способствующие укреплению здоровья учащихся и мотивации обучающихся на ЗОЖ.

- *В течение работы опираюсь на **предположение** о том, что сохранение и укрепление здоровья учащихся в начальной школе при стабильных результатах обучения будет успешным, если образовательный процесс будет реализовывать следующие условия:*
- *выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся; правильно организовывать место и время учебной и внеурочной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе школы; работать над созданием специальных занятий, направленных на мотивацию ЗОЖ; соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителя и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.*



Адаптационный период очень важен для первоклассников

Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в школьной среде, но и способность к дальнейшему развитию.



Для того чтобы адаптация осуществлялась без серьезных внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, самооценки ребенка,

учителю в первом классе необходимо:

- *строить учебно-воспитательный процесс с учетом индивидуальных особенностей, возможностей, потребностей ребенка;*
 - *помогать ему сформировать навыки и внутренние психологические механизмы, необходимые для обучения и общения в школьной среде.*

Чтобы ребенок стал успешным первоклассником, ему нужны следующие умения:

- *управлять своим вниманием;*
- *слушать и слышать учителя;*
- *работать по образцу и по инструкции;*
- *ориентироваться на листе бумаги;*
- *выполнять несложные графические работы;*
- *различать в словах звуки и четко их проговаривать;*
- *иметь развитую мелкую моторику рук.*



Внутри урока полезно проводить не только физкультминутки, но и специальные упражнения на релаксацию:

- *набираем в руки воображаемый песок, сжимаем пальцы, удерживаем в руках, посыпаем колени песком, постепенно раскрывая пальцы;*
- *энергично надуваем воображаемый воздушный шарик, затем он медленно со звуком «с-с-с» начинает сдуваться;*
- *встаем прямо, принимаем позу солдата на посту и не двигаемся 10 секунд, затем на 10 секунд принимаем позу тряпичной куклы, повторяем несколько раз (и т. д.).*

Специальные упражнения для предотвращения близорукости:

- *плавно вращаем глазами под расслабленными прикрытыми веками;*
- *бросаем взгляд вверх, вниз, влево, вправо;*
- *смотрим на кончик носа, потом переводим взгляд на доску (5 раз);*
- *10 раз зажмуриваемся, не размыкая век;*
- *10 раз нахмуриваем брови;*
- *рисует глазами на доске большую лежащую восьмерку.*



Специфические трудности обучения учащихся младших классов.

Дисграфия связана с нарушением овладения фонематическим принципом письма и проявляется в стойких повторяющихся ошибках: заменах, смешениях, пропусках, вставках и перестановках букв в слове.

Дислексия характеризуется неспособностью овладеть быстрым темпом чтения и наличием большого количества ошибок особого характера, которые, так же как и дисграфические, носят частотный характер и самостоятельно не преодолеваются.



Основные направления работы по коррекции оптической и моторной дисграфии.

1. Развитие предметно-буквенного гнозиса (узнавание предметов, а затем и букв):

- назвать предметы на картинках;
- назвать предметы по их контурам;
- выделить предметные, контурные изображения, наложенные друг на друга;
- распределить предметы по величине;
- определить правую - левую сторону цветных полосок (и т. д.)

Расширение объёма и уточнение зрительной памяти:

- запомнить 4 – 5 картинок и найти их из 8 – 10 других;
- письмо по образцу и памяти;
- зрительные диктанты – продолжить строку;
- «Фотографирование» - посмотри, запомни, нарисуй, проговори и напиши;
- «Буква спряталась» - выполнить узор из каких-либо букв.



Развитие зрительного анализа и синтеза, зрительно-пространственных представлений:

- показать правые (левые) части тела у человека, сидящего напротив;
- на сюжетной картинке назвать, что расположено слева (справа);
- выложить по памяти названные предметы;
- нарисовать узоры и буквы по клеточкам по образцу и под диктовку;
- написать заданные буквы слева – справа от вертикальной линии; найти букву в ряду сходных: ШЩ, ЦЦ, ЪЫ, ОЮ (и т.д.).

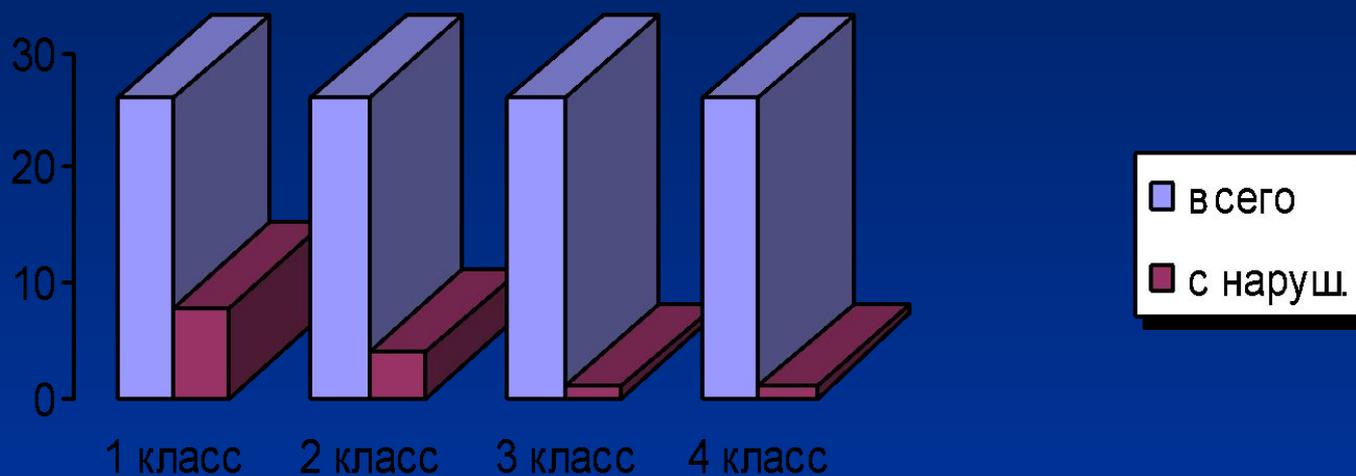
- ***Массаж, самомассаж, пальчиковая гимнастика, обводки, штриховки, работа с ножницами, пластилином.***

Письмо через проговаривание.

- ***Различные виды работ с буквами, слогами, словами, текстом:***
 - выделить гласные в слове подчёркиванием;
 - скорочтение – доведение скорости узнавания буквы до предела (читаем в разном порядке, с разными гласными и т.д.);
 - какой слог лишний (КА, ТА, НУ, ПА), какого слога не стало, «подскажи конец словечка» (и т.д.).



Динамика уменьшения проблемы дисграфии (1 - 4 класс).



- **Урок** - основная организационная форма образовательного процесса в современной школе. Построение урока на *валеологической* и *эргономической* основе является важным условием преодоления *здоровьезатратного* характера школьного образования.

Состояние стресса, то есть перегрузка нервной системы, возникает не тогда, когда ребенку дано слишком много заданий, а когда отсутствует внутренняя мотивация учебной деятельности. Поэтому особое внимание уделяю мотивации учебной деятельности при соблюдении *принципа природосообразности.*

Принцип *природосообразности* предполагает применение образовательных технологий *личноориентированного* характера. В своей работе уделяю внимание технологии уровневой дифференциации на основе обязательных результатов, на уроках чтения и начального литературного образования и введения в историю использование педагогики сотрудничества, использование дидактических игр, а так же технологии гуманно-личностного обучения, метод проектов, проблемно-диалогическое обучение.



Дидактическая игра – один из эффективных методов обучения и воспитания.

Игры способствуют:

- развитию внимания;
- тренировке памяти;
- правильному дыханию;
- правильному произнесению звуков;
- развитию речи;
- развитию фонематического слуха и артикуляции;
- развитию мелкой моторики рук;
- развитию умения общаться со сверстниками.



На уроках русского языка использую интеллектуально-развивающие игры со словами и буквами: *«Наборщик»*, *«Шифровальщик»*, *«Составь слово»*, *«Словесное лото»*, *«Словесный бой»*, *«Выбери три слова»*, *«Цепочка слов»*, *«Слова-невидимки»*.

Задача этих игр предполагает комбинирование слов из ограниченного сочетания букв, составление слов по определённому правилу, расшифровка слов и фраз, превращение слов в другие путём перестановки или добавления букв, отгадывание слов и т.д.

Большое внимание уделяю **исследовательской работе** учащихся. Общие исследовательские умения и навыки включают в себя умение видеть проблемы, задавать вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, проводить наблюдения и эксперименты, делать выводы и умозаключения, классифицировать и структурировать материал, работать с текстом и защищать свои идеи.

Считаю, что очень важно с начальных классов прививать детям подобные умения, так как это существенно облегчит их дальнейшее обучение.



Для формирования развития основных умений и навыков исследовательского поведения можно использовать различные методики. Вот примеры некоторых из них:

Развитие умения видеть проблему.

Для того чтобы научиться выявлять проблемы, необходимо овладеть способностью смотреть на объект исследования с разных сторон. Помогут в этом несложные упражнения, которые предлагаю выполнить детям.



«Посмотри на мир чужими глазами».

Продолжи неоконченный рассказ, представив себя на месте различных героев этого рассказа.

«Составь рассказ от имени другого персонажа».

Представь, что ты на какое-то время стал столом в классной комнате; камешком на дороге; животным; человеком определённой профессии.

«Составь рассказ, используя данную концовку».

«Сколько значений у предмета?».

Предлагаю рассмотреть какой-нибудь хорошо знакомый предмет и найти как можно больше вариантов его нетрадиционного использования.

«Тема одна – сюжетов много».

Придумать и нарисовать как можно больше сюжетов на одну и ту же тему.



Развитие умения выдвигать гипотезы.

Дети часто высказывают самые разные гипотезы по поводу того, что они видят, слышат, чувствуют. Построение гипотез – основа исследовательского, творческого мышления.

Предлагаю детям выдвинуть гипотезы к поставленным вопросам, найти возможную причину событий.

- а) *Трава во дворе пожелтела.*
- б) *Медведь зимой не заснул, а бродил по лесу.*



Развитие умений задавать вопросы.

Обращаю внимание ребят на то, что вопросы бывают разными по построению. Уточняющие – верно ли, что...; нужно ли...; должен ли... - могут быть простыми и сложными. Сложный вопрос фактически состоит из нескольких простых.

Восполняющие вопросы включают в свой состав слова: где, когда, кто, что, почему, какие и др. Эти вопросы также могут быть простыми и сложными.

Данную работу провожу на уроках чтения, риторики, окружающего мира, на уроках развития речи.



Проведены исследования и созданы проекты по следующим темам:

«И у слов бывают тайны»;

«Растения большие и маленькие»;

«Огромный мир насекомых»;

«По странам и континентам: а) Франция;

б) Англия; в) Испания; г) Италия»;

«Части слова»;

«Наша страна – Россия»;

«Таланты земли Амурской»;

«Моя семья».



Преодоление здоровьезатратного характера образовательного процесса в школе требует систематического включения в урок специальных приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Таковыми приемами являются:

увеличение двигательной активности, физкультминутки, режим динамических рабочих пауз, использование приемов активной релаксации, массаж активных точек, дыхательные упражнения, психологический настрой на урок, различные способы переключения учебной деятельности.

Динамика урока:

*1–4-я мин – усваивается 60%
материала;
5–23-я мин – 80%;
24–34-я мин – 45–50%;
35–45-я мин – 6%.*

Динамика дня

1-й урок – вработывание;

2-й урок – оптимум;

3-й урок – спад.

*После третьего урока должна
быть организована динамическая
перемена.*

Динамика учебной недели:

понедельник – вработывание;

вторник, среда – оптимум;

четверг – спад.

Выбирая форму и методы обучения, следует помнить, что учащиеся удерживают в памяти:

10% того, что читают;

26% того, что слышат;

30% того, что видят;

50% того, что видят и слышат;

70% того, что обсуждают с другими;

80% того, что основано на личном опыте;

90% того, что проговаривают в то время, как делают;

95% того, чему они обучают сами.

Советы родителям:

будьте ребенка спокойно:

*проснувшись, он должен увидеть
вашу улыбку и услышать ласковый
голос;*

*не торопите ребенка: рассчитать
время – ваша задача;*

*не отправляйте малыша в школу
без завтрака;*

*пожелайте ребенку удачи,
подбодрите;*

встречайте ребенка после школы спокойно, забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?», вспомните, как вы сами себя чувствуете после рабочего дня, – дайте ребенку расслабиться;

не торопитесь посадить ребенка за уроки – ему необходимо 2–3 часа отдыха;

помните, что после 15–20 минут занятий необходимо делать 10–15-минутные подвижные переменки;

не забывайте, что дети любят послушать сказку перед сном; ласковое поглаживание успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть; не вспоминайте перед сном неприятностей, не выясняйте отношения.

Учитель должен соответствовать своей профессии,
иметь такие личные качества, как:

*устойчивое, хорошее настроение при
работе с детьми;*

*потребность в общении, терпение;
способность мысленно ставить себя
на место другого человека;*

*понимание намерений, настроения
людей;*

*умение разбираться в человеческих
взаимоотношениях;*

*умение находить общий язык с
разными по характеру людьми.*

Трудовая жизнь – это 90 тысяч дней и от того, как эти дни будут прожиты, зависит не только физическое и душевное благополучие учителей, но и детей, с которыми они ежедневно общаются.

Литература:

- 1. А. К. Лаптев. «Тайны пирамиды здоровья». – СПб., 1998 год.
- 2. В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев. «Валеология в школе». – СПб., 1992 г.
- 3. В. Н. Касаткин, С. М. Чечельницкая, Е. Л. Рачевский. «Организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью». Москва. 2003 г.
- 4. Г. К. Зайцев. «Твои первые уроки здоровья». СПб., 1995 год.
- 5. Г. К. Селевко. «Современные образовательные технологии». – М.: Народное образование, 1998 г.
- 6. «Завуч начальной школы», №4, 2005. центр «Педагогический поиск», ООО «Август-Принт», Москва, 2005 г.
- 7. «Здоровье детей» №2 (8), 2006 г.

8. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко. «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы». Москва. «Вако». 2007 год.
9. «Начальная школа плюс. До и после», № 8, 2008, ООО «Баласс», Москва, 2008.
10. «Начальная школа плюс. До и после», № 7, 2007, ООО «Баласс», Москва, 2007.
11. Н. И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». Москва. «ВАКО», 2004 г.
12. Н. И. Дереклеева. «Родительские собрания 1 – 11 классы». – М.: Вербум-М, 2000.
14. Н. К. Смирнов. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М.: АПК и ПРО, 2002 г.
15. Н. К. Смирнов, М.В. Аносова. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М.: АПК и ПРО, 2003 г.

