

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ –
ЕЛГОЗИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

РМО учителей начальных классов

**«Использование здоровьесберегающих
технологий на уроках
в начальной школе»**



**Подготовила:
учитель начальных классов
Федорова Марина Александровна**

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Исследования здоровья детей

По данным исследований Минздравмедпрома
и Госкомэпиднадзора России

***14 % детей практически здоровы,
50 % имеют функциональные отклонения,
35 - 40 % - хронические заболевания..***

Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей школьного возраста являются следующие факторы:

- падение уровня жизни, социальные потрясения;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;
- неполноценное питание;
- отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.



- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**

Здоровьесберегающее обучение

- ❑ **направлено на** – обеспечение психического здоровья учащихся.
- ❑ **опирается на** принципы природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации)
- ❑ **достигается через** – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
- ❑ **приводит к** – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

**Современные
здоровьесберегающие
ТЕХНОЛОГИИ**



1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз- самокоррекция
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Организация работы в режиме смены позы

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Занятия из серии «Здоровье»-Валеология
- Самомассаж

3. Коррекционные технологии

- **Арттерапия – коррекция через творчество**
- **Сказкотерапия**
- **Цветотерапия**
- **Психогимнастика**
- **Технологии музыкального воздействия**
- **Использование новых форм организации уроков**
- **Комфортное начало и окончание урока**
- **Личный пример учителя.**

Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

- **учет возрастных особенностей младших школьников;**
- **учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;**
- **структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);**
- **осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.**

В структуре урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

- **положительный эмоциональный настрой на уроке;**
- **оптимальный темп ведения урока;**
- **подача материала доступным рациональным способом;**
- **наглядность;**
- **смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);**
- **физкультминутки, динамические паузы;**
- **дифференцированный подход в обучении;**
- **групповая работа, работа в парах;**
- **игра, игровые моменты;**
- **воспитательные моменты на уроке (беседы);**
- **санитарно – гигиенические условия.**



**«Ребёнок нормально развивается
ТОЛЬКО В ДВИЖЕНИИ»**

Базарный В.Ф.

Использование подвижного способа обучения позволяет:

- **предотвратить развитие искривлений позвоночника, возникновения плоскостопия, варикозного расширения вен;**
- **проводить профилактику близорукости во время учебного процесса;**
- **повысить общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;**
- **обеспечить оптимальное функциональное состояние сердечнососудистой системы организма и др.;**
- **стабилизировать процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, что способствует значительному ускорению восприятия школьниками учебного материала.**

Все задания (упражнения) в условиях подвижного способа обучения, условно делятся на три группы:

I. Задания, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

II. Задания, направленные на развитие творческого воображения (РТВ).

III. Физкультминутки.

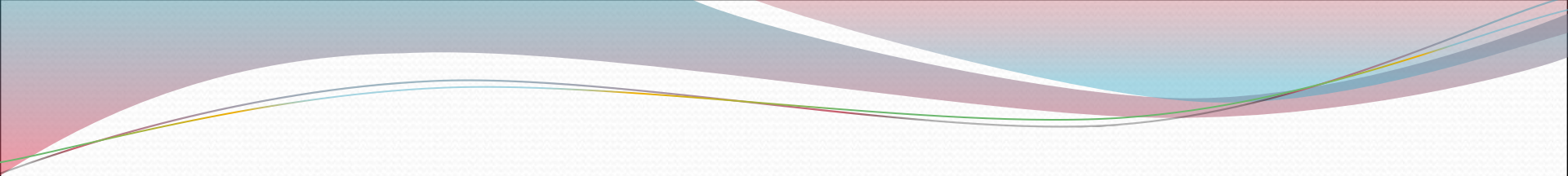




Физкультминутки -

динамические паузы непосредственно на уроках. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость.





При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

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.

Пальчиковая гимнастика

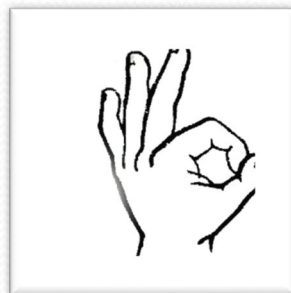
• Посадили
зернышко,
Выглянуло
солнышко.



• Солнышко, свети
— свети!
Зернышко, расти —
расти!



• Появляются
листочки,
Распускаются
цветочки.



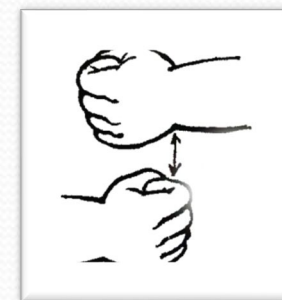
Маленькие ножки
За водой ходили,
Домой не
спешили.



Воду набирали,



Крышку
закрывали.



Дыхательная гимнастика

- Укрепляет дыхательную мускулатуру;
- Уменьшает заболевания дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.

Гимнастика для глаз

- Снимает физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренирует вестибулярный аппарат;
- Развивает зрительную координацию;
- Укрепляет глазные мышцы;
- Развивает зоркость и внимательность;
- Улучшает зрение.



ДЕНЬ И НОЧЬ

зигзаг вертикальный
(сверху вниз и влево,
снизу вверх и влево)

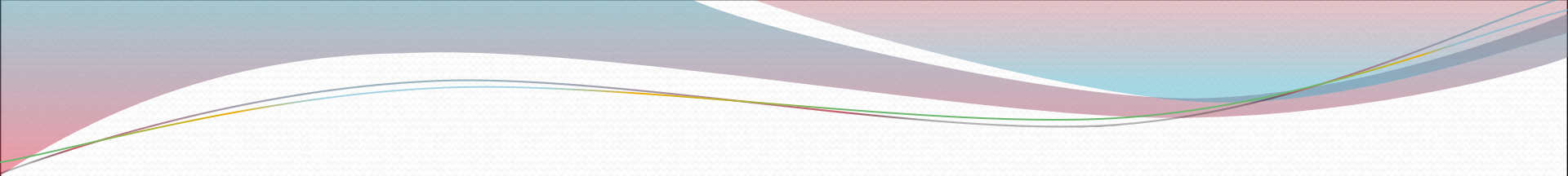


зигзаг
вертикальный
(сверху вниз и вправо,
снизу вверх и вправо)



Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях.





**Все здоровьесберегающие технологии,
применяемые в начальной школе,
позволяют сделать учебный процесс
для ребенка более комфортным,
повышают эффективность обучения, а
главное – сохраняют здоровье наших
детей.**

Спасибо за внимание!

Желаю здоровья

и

творческих успехов!