

УДК 373.31

Т. В. Королева, Н. М. Мельникова

T.V. Koroleva, N. M. Melnikova

Королева Татьяна Викторовна, учитель начальный классов, МБОУ «СОШ № 5», г. Мыски, Россия.

Мельникова Наталья Михайловна, учитель начальный классов, МБОУ «СОШ № 5», г. Мыски, Россия.

Koroleva Tatiana Viktorovna, primary school teacher, MBOU «Secondary School No. 5», Myski, Russia.

Melnikova Natalia Mikhailovna, primary school teacher, MBOU «Secondary School No. 5», Myski, Russia.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

HEALTH PROTECTION TECHNOLOGIES ON PRIMARY SCHOOL LESSONS

Аннотация. *Статья посвящена здоровьесберегающим образовательным технологиям. Показана сущность здоровьесберегающих технологий. Приводятся примеры различных здоровьесберегающих форм работы.*

Annotation. *The article is devoted to health protection educational technologies. The essence of health protection technologies is shown. Examples of various health protection forms of work are given.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесберегающие формы работы.*

Keywords: *health protection educational technologies, health-saving forms of work.*

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни [1].

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – сбережение здоровья обучающихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья, формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Педагогическими образовательными технологиями здоровьесбережения являются:

- Организационно-педагогические: определяют структуру учебного процесса, способствуют

предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

- Психолого-педагогические технологии: связанные с работой учителя на уроке и влияние на детей в течение урока.
- Учебно-воспитательные технологии: включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учеников о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, образование родителей и др.

Важно отметить, что именно учителю начальных классов отводится особая роль в сбережении здоровья учеников. Именно он, с первых дней пребывания ребенка в школе, подробно знакомится с личным делом первоклассника, расспрашивает родителей о возможных отклонениях в здоровье и поведении ребенка, совместно с медицинским работником школы оформляет листок здоровья на каждого учащегося. А самое главное, педагог начального образования стремится заинтересовать детей учебной работой, умело строит свой педагогический процесс так, чтобы не навредить здоровью школьников, избегая стрессовых ситуаций, иначе говоря - использует все методы и средства здоровьесберегающих образовательных технологий [2].

Учителя начальных классов используют в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, подвижные игры, упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- звуковая гимнастика;
- игры и игровая терапия;
- сказки и сказкотерапия;
- гимнастика для глаз;
- цветотерапия;
- релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды);

- упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки;
- тематические воспитательные часы, праздники;
- встречи с медицинскими работниками;
- оформление стендов, стенгазет;
- уроки в природе [3].

Остановимся на некоторых формах работы.

Подвижные паузы необходимо проводить на всех уроках, особенно это важно для первоклассников, у которых ещё недавно основным видом деятельности была игра. Приведём примеры физминуток:

1. Потрудились – отдохнём,

Встанем, глубоко вздохнём.

Руки в стороны, вперёд,

Влево, вправо, поворот.

Три наклона, прямо встать.

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

2. На раз подняться, потянуться

На два согнуться, разогнуться.

Три в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре рука шире,

Пять руками помахать,

Шесть за парты тихо сесть.

3. С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками,

А потом покажем маме.

(Дети над головой поднимают руки и делают хватательные движения, словно ловят снежинки)

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги.

(Потягивание рук в стороны)

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги.

(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются)

Оздоровительные минутки во время уроков должны комбинировать в себе физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук, шеи, ног. Физические упражнения лучше проводить под музыкальное сопровождение. Этот прием помогает снять усталость, восстановить равновесие учеников.

На уроках русского языка рекомендуется проводить пальчиковую гимнастику:

1. Кулачки мы вместе сложим,

Нашим пальчикам поможем

Разогнуться и подняться.

Пальчик к пальчику прижмем,

Снова в кулачок сожмем.

Разгибаем, загибаем,

Снова кулачки сжимаем.

2. «Рыбки»

Рыбки плавали, ныряли

В чистой тёпленькой воде

(Ладони сложены вместе, руки двигаются, изображая ныряющих рыбок)

То сожмутся

(Пальцы рук сжимаются)

Разожмутся

(Пальцы разжимаются)

То зароятся в песке.

(Руками совершают движение, как будто зарываются в песок)

3. «Дом»

Молоточком я стучу *(Постукивают кулачками друг о друга)*

Дом построить я хочу *(Соединяют кончики пальцев обеих рук)*

Строю я высокий дом *(Поднимают выпрямленные ладони вверх)*

Буду жить я в доме том *(Хлопают ладонями)*

4. «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим

(Показывают руками, как рубят капусту)

Мы морковку трём, трём

(Показывают руками, как трут морковку)

Мы капусту солим, солим

(Пальчики щепоткой солят)

Мы капусту мнём, мнём

(Показывают, как «руками мнут капусту») [3].

На уроках полезно применять дыхательную гимнастику, которая хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу, развивает воображение. Также упражнения для развития дыхания тренируют различные виды выдохов.

Вот некоторые упражнения для развития дыхания.

1. «Свеча». Возьмите узкую полоску бумаги и, представьте, что это свеча, дуйте на нее. Струя на выдохе должна быть без резких колебаний – бумага контролирует равенство выдохе.
2. «Надувание шариков». Имитирование надувания шарика.
3. «Рубка дров». Дети становятся прямо, ноги шире плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимают руки вверх, вдыхают, прогибаются назад. Затем, резко выдыхают, со звуком «ха» наклоняются, опускают руки, как при ударе топором, между ног и сразу поднимают их вверх. Повторить 5-10 раз. Очень важно, чтобы звук «ха» был результатом резкого выдоха, шел с грудной клетки. Упражнение хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу.

В начальной школе необходимо внедрять звуковую гимнастику, для выработки правильных движений органов артикуляционного аппарата, необходимых для произнесения звуков. Проводить такую гимнастику нужно каждый день, для того чтобы навыки детей закрепились, но делать это нужно в игровой форме. К звуковой гимнастике относятся чистоговорки, скороговорки, речевые разминки и др.

Чистоговорки:

1. Жу-жу-жу – молоко дадим ежу.

Жа-жа-жа – есть иголки у ежа.

Жи-жи-жи – здесь живут ежи.

Же-же-же – дождь прошёл уже.

2. Ча-ча-ча – горит в комнате свеча.

Чу-чу-чу – молоточком я стучу.

Оч-оч-оч – наступает ночь.

3. Та-та-та – у нас дома чистота.

Ты-ты-ты – сметану съели все коты.

Тё-тё-тё – отложили мы шитьё.

То-то-то – стали мы играть в лото.

Ать-ать-ать – мы идём гулять.

Скороговорки:

1. Течёт речка, печёт печка.

2. Звала по малину

Марина Галину.

Галина Марину

Звала по калину.

3. Зоиною зайку зовут Зазнайка.

4. Еле-еле Лена ела,

Есть из лени не хотела [3].

Игра – любимая форма работы для детей, особенно младшего школьного возраста. Существует много игр, которые можно назвать терапевтическими. Такие игры полезны для любых детей, потому что учат дружному общению, пониманию, снижают напряжение и формируют определенные моральные принципы. Благодаря игровой терапии ребенок приучается смело высказывать свое мнение, самостоятельно принимать решения. Чем интереснее игровые события, которые используются на уроках, тем незаметнее, но эффективнее ученики закрепляют, обобщают, систематизируют полученные знания.

Для использования на уроках математики можно предложить следующие игры:

1. Игра «Божьи коровки».

На доске цветы с числом, божьи коровки группой на другой части доски. Детям предлагают отгадать, на какой цветок она сядет.

2. Логические концовки.

Обучающиеся должны закончить и фразы:

- Если стол выше стула, то стул... (ниже стола).
- Если 2 больше одного, то один... (меньше двух) и т. д.

3. Составь круговые примеры.

Обучающиеся составляют примеры с ответом, равным первому компоненту следующего примера, далее составляют цепочку примеров по заданному правилу.

4. Математическая эстафета.

Класс разбивается на команды. Для каждой команды на доске примеры. От каждой команды выходит один ученик, быстро решает соответствующий пример и передает эстафету своему товарищу.

Игры на уроках русского языка:

1. «Метаграммы».

Измени в слове одну букву, чтобы получилось новое слово. Например: вода-сода. Слова: роза, корона, горка, бак, точка, лук, день.

2. «Составь пословицу».

Из слов нужно составить пословицу. Например: сто, имей, рублей, друзей, а, имей, не, сто.

3. «Отгадай слово».

Корень мой из слова сказка

Суффикс, что и в слове **извозчик**

Приставка в слове **расход**

Окончание в слове **дом**.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

1. Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведём.

Быстро, быстро поморгаем

И немножечко потрём.

Посмотри на кончик носа

и в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

2. «Сова».

В лесу темно,

Все спят давно.

Только совушка-сова,

Большая голова

На суку сидит,

Во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз.

Звери, птицы, эх, держись!

Осмотрела все кругом –

За добычею бегом.

3. Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Моргают глазами)

Посмотрите все в окно.

Ах, как солнце высоко

(Смотрят вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывают глаза ладошками)

В классе радугу построим

(Смотрят по дуге вверх-влево, вверх-вправо)

Вправо-влево повернём,

А потом скатимся вниз

(Смотрят вниз)

Жмурься сильно, но держись

(Закрывают глаза, открывают, моргают ими).

Здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, психологами, социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду.

Список литературы

1. Абрамова, И. В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. / И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарева; издание 3, дополненное. – Самара, 2004. – Текст : непосредственный.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы. / В. И. Ковалько. – М. : «Вако», 2005. – Текст : непосредственный.
3. Хвалько, Е. А. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе. / Е. А. Хвалько. – Текст : электронный. – URL : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/2014/12/16/primenenie-zdorovesberegayushchikh> (дата обращения : 24.11.2023).