Здоровьесбережение в начальной школе (из опыта работы)

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.
Очевидным становится вопрос: «Как построить учебный процесс так, чтобы сохранить здоровье ребёнка?» Для формирования, сохранения и укрепления целостного здоровья внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи: сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Учителя начальных классов продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья.

В течение года я работаю над реализацией программы, направленной на здоровьесбережение учащихся моего класса. Программа построена на сотрудничестве родителей, учителей, медицинского работника. *Цель* – сохранение и укрепление состояния здоровья детей, формирование у учащихся ответственного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Одним из условий правильной организации учебного процесса является обеспечение гигиенических условий. В 1 классе перед началом учебного года создали интерьер класса. Комнатные растения, цветовая гамма класса вызывает положительные эмоции, позитивно влияет на психику. Каждую четверть рассаживаю детей, принимая во внимание состояние их здоровья: зрение, слух. Пересаживание исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски. Расписание уроков составляется с учётом работоспособности детей и трудности предметов. При составлении расписания уроков следуем шкале трудности предметов для младших школьников. Я считают, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества,

сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. В своей работе учитываю возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумываю приемы, позволяющие активизировать в процессе освоения нового знания самих учащихся, иду в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараюсь прогнозировать несколько возможных вариантов развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Наш рабочий день начинается с традиционной *утренней гимнастики*. Ребята с огромным удовольствием занимаются этим видом физической деятельности. Утренняя гимнастика необходима для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, скелетно-мышечной, дыхательной.

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требуют от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при проведении устного счёта на уроках математики учитель предлагает утвердительный ответ сопровождать хлопками в ладоши, отрицательный – топаньем ног. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

Динамические паузы дают возможность « выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации ее к информационному веку. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. Но задача учителей сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Профилактика глазных заболеваний. Актуальной проблемой в настоящее время является охрана зрения школьников. Эффективность мер, направленных на охрану зрения детей во многом зависит не только от врача, но и от педагога. Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов. Особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки. Например, 6-7 летний ребенок за несколько часов, проведенных над книгами и тетрадями, нагружает мышцы глаза в такой же степени, как он нагрузил бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой. Последствия не заставляют себя долго ждать: уже к концу первого года обучения у каждого четвертого ученика выявляется близорукость или предшествующее ей состояние. Ежедневная *гимнастика для* глаз служит не только профилактикой нарушения зрения, но и оказывает благоприятное воздействие на организм при неврозах и повышенном внутричерепном давлении.

Профилактика нарушения осанки Состояние зрения детей непосредственно связано с состоянием их осанки. Очень часто дети, имеющие плохую осанку, страдают одновременно и близорукостью. Это тем более актуально, что каждый третий ребенок, поступающий в школу, уже имеет нарушение осанки. Нарушение осанки влияет на психику ребенка, понижают общий жизненный тонус. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, питания мозга и др. От учителя в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребенка. Ребенок должен иметь ясное представление о том, что такое правильная осанка и как ее формировать. Выработка правильной осанки обычно требует длительного времени и постоянного контроля.

Особое внимание на уроках разного цикла уделяю *пальчиковой гимнастике.* Игры с пальчиками способствуют развитию моторики рук, мышления, речи; снижают физическую усталость и моральное напряжение во время урока. Чтобы научить детей управлять своими органами речи, широко используем на уроках письма и литературного чтения *речевую и дыхательную гимнастику***.** Это способствует развитию правильного дыхания, голоса и дикции. А от правильного дыхания зависит нормальное кровообращение, ритм работы сердца. Что немаловажно для здоровья ребёнка. С целью стимулирования мыслительных процессов провожу *мозговую гимнастику***.**

Сказкотерапия В нахождении способов решения читающими детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Не случайно технология сказкотерапии стала ведущей в детской аудитории. Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное

психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она дает первые представления ребенку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребенку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

Музыкотерапия Огромные возможности для душевного здоровья детей имеет музыкотерапия. Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Пение как средство лечения назначается детям с заболеванием дыхательных путей. Специалисты ставят перед собой задачу целенаправленного воздействия музыки на ребенка с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

Научить школьников контролировать своё эмоциональное состояние помогают *аутотренинги, минуты релаксации.* *Релаксация* – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала. Каждый урок должен быть интересным для ребёнка, поэтому при планировании и проведении любого урока помню заповедь “Не навреди”.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) чередование различные виды учебной деятельности

в) использование различные методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся

г) место и длительность применения мультимедийного оборудования (в соответствии с гигиеническими нормами),

д)Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

е) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Активный отдых на переменах должен носить произвольный характер. Дети сами, соответственно своим интересам, выбирают игры и упражнения. Однако ненавязчивая помощь и контроль взрослых способствуют уменьшению конфликтных ситуаций, поддерживают дисциплину и соблюдению правил игры. Я считаю, что неплохо использовать простые, уже знакомые детям игры, средней и малой интенсивность, в которых можно быстро менять состав участников и так же быстро выявлять победителей.

Часто применяется игровая технология. Широко используют в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках.

Использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета. Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая ра- бота в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения –избежать длительного сидения за партой.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Нашим учителям свойственен демократичекий 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, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью посвящаются воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться незначительных положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников.

(2016 г.)

Литература

1. Рубцов В. В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения.- М.: Педагогика, 1987.

2. Цукерман Г. А. Виды общения в обучении. - Томск: Пеленг, 1993г

.3. Цукерман Г. А. Может ли младший школьник стать субъектом учебной деятельности? Вестник Ассоциации "Развивающее обучение". 1997. №2 , С. 48-65.