

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве начальной школы

Обеспечить качество образования и сохранить при этом здоровье детей – важнейшая задача школы. Нет ничего более важного, чем здоровье наших детей, ведь они — будущее России.

Заниматься сохранением здоровья, а тем более его формированием и развитием – глобальная проблема и очень трудная задача, поэтому она и очень важная. Ведь вся жизнь человека: его успешность, его удовлетворённость, результативность во многом зависит от здоровья. Никто не сомневается, что именно сохранённое здоровье позволит человеку быть свободным и успешным.

Проблема достижения и удержания высоких качественных результатов прямо связана с освоением новых образовательных технологий. В центре внимания здоровьесберегающих технологий находится ученик, вокруг которого непрерывной взаимосвязанной цепочкой: классные руководители, педагоги, родители, медицинские работники, психолог и другие заинтересованные лица и службы.

Важнейшее условие моей деятельности – применение в своей практике здоровьесберегающих технологий. Предпочтение отдаю методике В.Ф. Базарного, который разработал программу «Здоровье, гармонично раскрепощенное развитие детей в учебно-познавательном процессе», предусматривающую системный подход к развитию ребенка.

В своей работе считаю главным – сохранение индивидуальности ребенка, создание условий для его самовыражения. Эта задача решается посредством дифференцированного обучения, которое учитывает темп деятельности школьника, уровень его обученности, сформированность умений и навыков.

Что же в моем понимании представляет «здоровый урок?».

Здоровый урок – это тот урок, в рамках которого удается активно управлять работоспособностью учащихся, удерживая её на индивидуально-высоком уровне. Здоровый урок – это тот урок, плотность которого задается эффективностью предшествующего отдыха, урок, который сохраняет желание учащихся работать дальше. Здоровый урок – это тот урок, который не только даёт знания, а развивает. Создать такой урок и учить каждого в соответствии с его природными возможностями очень сложно. Постоянно приходится искать материал, соответствующий целям урока, способствующий снятию усталости, создавать комфортные условия для учебной деятельности и следовать принципу природосообразности: «не научать», а развивать.

При подготовке к уроку стараюсь чередовать разные виды деятельности. Работа на уроках проходит в режиме динамических поз. Уроки начинаю с эмоционального настроения: включаю стихи, музыку. Подачу нового материала организую так, чтобы обеспечить активную аналитико-синтетическую деятельность. Новую информацию преподношу таким образом, чтобы она вызвала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость. Учебный материал увязываю с уже известными данными, с прошлым опытом.

При выборе формы урока продумываю все упражнения для того, чтобы не допустить перенапряжения мышц туловища и глазодвигательных мышц. Учебный материал распределяю в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся, осуществляю дифференцированный подход.

Первые 3-5 минут – это фаза вхождения в урок. Поэтому нагрузку даю небольшую. Период устойчивой оптимальной работоспособности 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, провожу закрепление нового материала, обращаю внимание на главные моменты пройденной темы. Обязательно провожу валеологические паузы на 10-15-25-30 минутах. Средняя продолжительность таких пауз составляет 30-60 секунд. Физические упражнения являются небольшой паузой в процессе обучения и положительно влияют на умственную работоспособность детей, поэтому их провожу обязательно

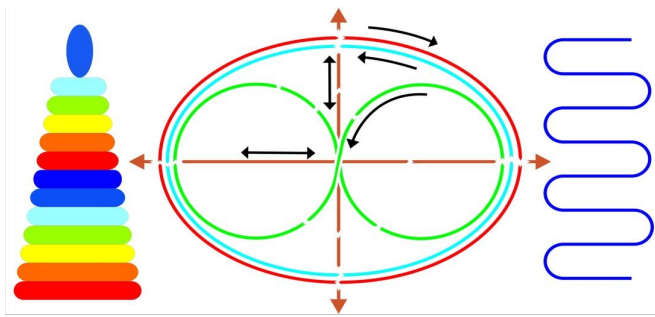
Критерии здоровьесохраняющего урока:

- Двигательная активность.
- Сенсорно-разнообразная среда.
- Развитие мелкой моторики руки.
- Работоспособность.
- Дифференциация.
- Эмоциональный фон.

Ребенок нормально растет, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска. Для решения этих задач вместо традиционной сгорбленной сидячей позы использую режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение урока. Кроме того, использование конторок позволяет решить и такую проблему, как соответствие школьной мебели росту учащихся. Настольную конторку с меняющейся высотой рабочей поверхности устанавливаем на стол стандартного размера. Размеры конторки соответствуют примерно ? ширине стола. Это позволяет устанавливать ее на стол с той целью, чтобы один из учеников в процессе урока стоя работал за конторкой, а второй сидел за свободной половиной стола. Режим продолжительности стояния – сидения в настоящий момент дети отрабатывают сами. Кроме того, традиционное размещение столов в три ряда оказалось неудобно для свободного перемещения детей. Поэтому я убрала третий ряд и использовала радиально-лучевую компоновку. Расстановку столов меняю 1-2 раза в месяц. Использую также смешанный тип и размещение столов по кругу.

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка.

Для периодической активизации чувства общей, в том числе зрительной, координации использую в своей работе специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий. Схему траектории начертила на потолке в максимально возможную величину. Каждую траекторию изобразила разным цветом. Вертикальная и горизонтальная линии коричнево-золотистого цвета, наружный овал – красный, внутренний овал – зеленый, восьмерка – ярко-голубая.



Это делает схему яркой и привлекающей внимание. Стрелки указывают направление движения, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультурных минуток: вверх - вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по восьмерке. Упражнения выполняем коллективно и стоя. Для индивидуального пользования есть соответствующие плакаты. Пирамидка и змейка также являются офтальмотренажерами.

Каждый ребенок по имеющейся у него памятке в течение 1-2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

1. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.
2. Упражнения для улучшения осанки.
3. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).
4. Некоторые приемы самомассажа (точечный массаж).
5. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
6. Упражнения для мышц рук.
7. Бумажные офтальмотренажеры.

С помощью таких приемов развивается зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учтываю также материал психологического воздействия цвета на ребенка: белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему; черный – в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли; коричневый – в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию; красный возбуждает, раздражает; голубой ухудшает настроение; зеленый – улучшает настроение, успокаивает; желтый – теплый и веселый, создает хорошее настроение.

Для снижения зрительного утомления использую 4 вертушки (крестовины), подвешенные шнурами к потолку. Крестовины располагаются в 4 углах классной комнаты. На уроках к вертушкам прикрепляем различные демонстрационные пособия по всем предметам. Во время работы дети свободно перемещаются по классу, не нарушая процесса ведения урока. Считаю, что данный вид работы имеет форму скрытой физминутки, поэтому использую данное упражнение в момент усталости, потери работоспособности.

Веду постоянную работу по профилактике плоскостопия. Ребята моего класса занимаются в носочках на специальных ковриках, пьют очищенную воду.

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз, как зрительный орган, заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Главная его особенность – наличие так называемой дальнозоркой рефракции. Наиболее физиологическая нагрузка для такого глаза – рассматривание удаленных объектов. Что же получается на практике? Большую часть времени дети

работают с книгой, тетрадью на близком от глаз расстоянии. Такие нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость, то есть глаз адаптируется к работе на близких дистанциях и теряет способность к четкому видению вдаль.

Выход из создавшейся ситуации вижу в расширении зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока. Достичь этого можно при помощи некоторых приемов. Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). Для этого использую в своей работе экологический букварь. Это картина на баннере размером 2 х 3. В зависимости от темы урока меняю накладной материал. Считаю, что данное пособие позволяет работать в режиме дальних горизонтов.



В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования основная образовательная программа начального образования реализуется нашим образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Одним из направлений внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное.

Занятия **спортивно-оздоровительного направления** включает в себя подвижные игры, занятия танцами, утреннюю зарядку, физкультминутки на уроках, организацию активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе, занятия с психологом в клубе “Тропинка к своему Я”, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия, такие, как школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья.

Практика показывает, что уникальная в своём роде методика позволяет учиться и обучать, не теряя здоровье. А это самое главное, что есть у человека. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровый человек-это счастливый человек. Здоров будешь, всё добудешь.»

МБОУ Матвеево-Курганская сош №3

Фарион Л.М. учитель начальных классов высшей категории