Применение здоровьесберегающих технологий в работе учителя начальных классов.

"Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов".

Какого же выпускника начальных классов в итоге мы хотим перед собой видеть?

-Ребенок должен знать и применять в жизни первоначальные навыки личной гигиены.

-Должна сформироваться личность, стремящаяся быть здоровой душой и телом.

-Школьник должен быть убеждён, что алкоголь, курение, наркотики приносят непоправимый вред здоровью человека.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые я использую в своей работе: -Медико — профилактические — они обеспечивают сохранение здоровье детей под руководством медработников; - Физкультурно — оздоровительные — они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья: развитие физических качеств, двигательной активности - Здоровьесберегающие образовательные — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья школьников. Цель данной технологии становление осознанного отношения ребенка к здоровью, накопления знаний о здоровье, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье. Ведущий принцип этих технология — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности. - Технология обеспечения социально — психологического благополучия ребенка. Данная технология обеспечивает психическое и социальное здоровья ребенка. Основные задачи этой технологии - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия, психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками, взрослыми, в школе, семье. - Технология валеологического просвещения родителей и учащихся — задача данной технологии — обеспечение валеологической образованности родителей учащихся.

- Игровые технологии - применение в образовательном процессе игровых технологий.

- Личностно – ориентированное обучение.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение — важные условия организации педагогического процесса. Определяю цели и задачи предстоящей деятельности, исходя из выбора применяемых технологий.

Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения и конструирования здоровья в период обучения в школе. Задачи: - организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья; - создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения; - научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром; - воспитание культуры здоровья; - развитие творческих способностей; - мотивация на здоровый образ жизни;

- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни; - внедрение инновационных педагогических технологий;

Отдельное внимание отвожу гигиене: все учащиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки (в классе храниться жидкое мыло и полотенце). Класс часто проветриваю.

В кабинетах комплекты новой мебели, в которых парты можно регулировать под рост ученика. Соблюдаю питьевой режим, с этой целью в классе имеется аппарат для питьевой воды.

Для решения проблемы сохранения здоровья детей я обновляю каждый год оформление класса, привлекаю детей к оформлению уголков здоровья; организую выставки рисунков по теме «Здоровье» в классе по прочитанным произведениям; подбираю звуковое сопровождение к урокам - “Звуки природы”, классические музыкальные произведения. На своих уроках постоянно работаю с цветом, активно используя цветные мелки, цветные губки, изотерапевтические композиции. Дети, по совету учителя, обзаводятся не гладкой, а ребристой авторучкой - когда пальцы устают, можно покатать ее между ладоней. В начальной школе имеются специальные тренажеры, “Ежики”. На уроках детям рекомендуется пользоваться цветными ручками, карандашами, что является компенсирующим средством от усталости для детей.

Дифференцированное обучение практически реализуется через содержание учебников, тетрадей, позволяющих снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся.

Для медлительных детей снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, создаю условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу.

Физминутки, зарядка, массажные минутки

Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Но к физминутке надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» урок эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для продвижения детей по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим детям. Научить детей пользоваться необходимым набором упражнений для саморелаксации на уроке в школе и дома.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель (примерно через 20 минут от начала урока) или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса (фазы двигательного беспокойства). Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статистического напряжения. Требования: - они должны быть разнообразны; - проводятся на начальном этапе утомления; - предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

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. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Время начала физкультминутки выбираю, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление (чаще всего в середине урока).

При проведении физкультминуток учитываю 2 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока;

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Занятия должны проводиться на положительном эмоциональном уровне. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

· упражнения по формированию осанки,

· укреплению зрения,

· укрепления мышц рук,

· отдых позвоночника,

· релаксационные упражнения для мимики лица,

· потягивание,

· массаж области лица,

· упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью.

Пропаганду здорового образа жизни веду, практически, на каждом уроке.

На уроках русского языка это может быть запись с комментированием пословиц и поговорок о здоровье. Например: Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.

На уроках окружающего мира: разговор о правильном питании школьника, составление режима дня, рисование плакатов на тему: «Шум здоровью вредит».

На уроках математики: задачи с познавательным содержанием. Например: Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. На сколько % больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: на 40 %.

- Картофель « в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

Часто на уроках организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организую такую работу по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Так же использую:

- работу в парах;

- фронтальный опрос с использованием мяча, шарика или какой- либо игрушки.

Элементы игры использую также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;

- поднятие руки;

- сигнальные карточки различного цвета.

Приемы с элементами соревнования использую и на уроках математики (например, эстафета по рядам на знание таблицы умножения), и на уроках русского языка (« Составь цепочку из словарных слов»), и на других уроках.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми.

Питание в школе.

Здоровый образ жизни – это и правильное питание. Еще один важный аспект здоровья – это культура питания.

Лучший рацион здорового человека – пища с низким содержанием холестерина, сахара, соли, высоким содержанием макро- и микроэлементов, витаминов, и белка в разумном сочетании.

Питание в школе четко сбалансировано, ежедневно ученики получают на обед салат из овощей (свекла, морковь, капуста,), первое или второе (картофель, капуста, крупы, мясо). Все овощи выращены летом своим трудом.

Самоуравление и здоровьесбережение

Проблема здоровьесбережения стала заботой не только учителей начальных классов, но и одним из вопросов школьного самоуправления. В классе каждый год выбирается мэр спорта, который отвечает за физкультурно – оздоровительную работу в классе (конечно, учитель помогает мэру спорта в этой работе по мере необходимости). Основное направление его деятельности — это совместная с учителями физвоспитания разработка комплексов оздоровительных упражнений, подбор физминуток, зарядок до урока, планирование и проведение спортивных мероприятий (“День Здоровья”, Олимпиада по физической культуре, соревнования “Веселые старты”, «Большие гонки» и др.), проведение уроков (фрагментов). Детям нравится проявлять самостоятельность при проведении физминуток, фрагментов уроков, мероприятий в классе

Уже третий год вместе со всей школой наш класс активно принимает участие в праздниках здоровья. Вместе с родителями организовывали веселые старты, игры, конкурсы, посиделки у костра, пикник. Затем в классе был проведён конкурс рисунков на тему: «Быть здоровым – хорошо» и выпущена газета о проведённом дне здоровья.

Регулярно я провожу классные часы с беседами о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках. Так же на классных часах использую материалы программы «Разговор о правильном питании». Использую программу «Все цвета, кроме чёрного».