**Тема: Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе в условиях реализации ФГОС**

 Суворова А.Н. учитель начальных классов

МКОУ «Октябрьский центр образования»

2021г.

«Здоровьесберегающие технологии на уроке в условиях ФГОС».

(из опыта работы)

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

Мною была выбрана тема по самообразованию» Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС». Над этой темой я работаю четвертый год.

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье-это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение нескольких лет обучения, то добрая половина их – о здоровье.

Элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь большое количество предметов в расписании, большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения, стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок. Надо всегда замечать внешние признаки усталости ученика:

потягивание,

встряхивание руками,

зевота,

закрывание глаз,

подпирание головы,

остановившийся взгляд,

ненужное перекладывание предметов,

разговор с соседом,

увеличение количества ошибок в ответах,

задержка с ответом.

частую смену позы.

Организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. На перемене проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости проветриваю помещение.

Учу детей своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок (положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть), а также выполнять обязанности дежурных (вымыть классную доску, положить чистую влажную тряпку и мел) и всегда помогаю им в решении этих задач. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Опыт убеждает в том, что примерно у всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя. Скрытые, замаскированные детской живостью, подвижностью недомогания и заболевания сердечно - сосудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечные очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья.

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков. Самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. С целью сохранения здоровья обучающихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения обучающихся? Вот такие приемы я применяю на своих уроках. Движение, активность, изобретательность, социализация заложены в самой системе: покажи, на что похожа эта буква, нарисуй свое восприятие предмета, изобрази свое настроение, отношение к уроку, к теме и т.д. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет».

Во время фронтального опроса использую игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье. Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров. После прочтения русской народной сказки «Колобок» дети легко приходят к заключению:

- Если мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

Из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» дети делают выводы:

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. После еды прополощите рот.

Кроме того, можно проводить две физкультминутки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц. Физкультминутка часто сочетается с предметом и даже темой урока. Так, например, при изучении темы: «Однокоренные слова» во время физкультминутки дети выполняют задание: «Я буду называть однокоренные слова к слову «гриб». Если я права, вы делаете наклон вперед, если не права, – наклон назад». Очень нравятся ребятам физкультминутки в стихотворной форме.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

упражнения по формированию осанки,

укреплению зрения,

укрепления мышц рук,

отдых позвоночника,

упражнения для ног,

потягивание.

Использую элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев, словарная работа в игровой форме, когда дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова.

Приемы с соревнованиями благотворно влияют на здоровье детей.

Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока.

«Уроки-праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

Сознательно и целенаправленно способствует укреплению здоровья обучающихся; выполнение практических заданий, включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организую групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся.

В содержательной части урока должны быть вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Рекомендации по окончанию урока

Любой урок заканчивать:

«выбрасыванием» усталости

-«умыванием лица» теплом близко поднесённых к лицу рук;

-потягиванием.

Рекомендую выполнить такие задания:

1.Поморгать глазами 1 – 2 минуты.

2.Закрыть глаза и круговыми движениями сделать массаж век кончиками указательных пальцев;

3. Крепко зажмурить глаза, затем их открыть (повторить 3-4 раза);

4. Если глаза утомлены долгим чтением, то надо подойти к окну и 2-3 минуты посмотреть на небо;

5. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не сводя с пальца глаз, медленно приближать его к носу (повторить 3-4 раза);

6. Смотреть вверх и вниз (3-4 раза);

7. смотреть влево и вправо (3-4 раза);

На классных часах провожу исследования в форме тестирования. Тесты позволяют выявить вредные привычки учащихся и проводить коррекционную работу.

Тест

«Полезные и вредные привычки»

Я часто ем сладкое.

Я чищу зубы 2 раза в день.

Я использую пасту с фтором.

Я перекусываю фруктами и овощами.

Я люблю сосать палец.

Я грызу ручки и карандаши.

Я дышу через нос.

Два раза в год хожу к стоматологу.

Я люблю перекусывать конфетами.

Я не завтракаю по утрам.

Я сплю на низкой подушке.

За партой я стараюсь сидеть прямо.

(Ученик должен при положительном ответе ставить «+». Если, соединив все «+», он получил цифру «6», то сам для себя делает вывод, что у него больше здоровых, полезных привычек, чем вредных).

Выводы: результаты теста показали, что у большинства учащихся класса ещё не сформированы полезные привычки. Этот тест помог мне выделить темы для индивидуальной работы с отдельными учащимися и их родителями (некоторые ребята отметили, что не завтракают по утрам, часто перекусывают конфетами, мало употребляют овощей и фруктов).

Лучший отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока не допускаю однообразия работы. На уроке использую разные виды учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, чтение и решение задач и др. Продолжительность видов деятельности – 6 – 8 минут. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал, поэтому стараюсь развивать у детей зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности я отношусь со всей ответственностью: соизмеряю объем и сложность с возможностями ученика.

Приобщаю к выполнению домашних заданий своих учеников: даю иногда задания по трем уровням, то есть ребенок пусть сам выбирает себе объем задания по силам.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижается темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя я считаю работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Главное в формировании здорового образа жизни, это не слова, а практический результат. Поэтому повышение уровня культуры здоровья учащихся и их родителей я вижу в том, чтобы развить у них такие практические умения, как:

1)пользование измерительными приборами (ростомер, весы, тонометр и т.д.);

2)сравнение полученных показаний с нормативными показателями;

3)составление рационального режима дня;

4)организация правильного питания;

5)выполнение в семье утренней зарядки и комплексов упражнений для коррекции осанки, зрения и т.д.;

6)проведение профилактических мероприятий в осеннее - зимний период (витаминизация пищи, закаливание

И в заключение, я хочу заметить, что для снятия напряжения, недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям атмосфера. В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя и своих учеников!

Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры на переменах, вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», недели здоровья, работа с родителями.