

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»
Ж.-Ж. Руссо*

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Что должен сделать учитель для сохранения здоровья детей?

Важнейшим условием моей деятельности является применение в своей практике здоровьесберегающих технологий.

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, в которые включаю стихи, музыку. Новую информацию преподаю таким образом, чтобы она вызвала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость.

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.

Дети очень активные, умные и любознательные, поэтому использую на уроках презентации, но соблюдаю требования санпина, т.е. 10-15 мин. Использую различные виды работ в которые входят групповая, самостоятельная работа, работа в парах, виде соревнований и т.д.

Физминутки которые я провожу во время уроков являются небольшой паузой в процессе обучения и положительно влияют на умственную работоспособность детей, поэтому провожу обязательно, а иногда и по 2 раза.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

Физкультминутки я провожу с музыкальным сопровождением, в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика.

Например:

1,2,3,4,5 – все умеем мы считать.

Раз! Подняться, подтянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть за парту – тихо сесть.

Дети после этого становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Русский язык и литературное чтение считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках я применяю гимнастику для глаз:

«Ах, как долго мы писали.»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем, *(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.}*

И на уроках письма гимнастику для рук и пальцев, а также слежу за правильной осанкой моих учеников и при выявлении нарушения сразу исправляю это.

Подбирать упражнения нужно в зависимости от особенностей урока. Напряжение различных групп мышц связано с работоспособностью. Устаёт рука – устаёт ребёнок.

Моя задача : научить писать, не напрягая руку, а значит сберечь силы.

Например использую следующие упражнения:

Массаж пальцев перед письмом.

-протираание ладошек;

«Скалка».

-покатать ручку между ладонями;

-покатать ручку между большим и указательным пальцем;

«Игра на клавишах».

По очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

Использование скороговорок с движениями руками в такт.

«Нашли ли лилию?»

Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.

Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,

мизинцы

Много груш там и хурмы,

безымянные

Есть лимоны, апельсины,

средние

Дыни, сливы, мандарины,

указательные

Но купили мы арбуз -

большие

Это самый вкусный груз!

все пальцы сжимаются и разжимаются

Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.

Экологическое пространство тоже является важным фактором в моей практике:

а) проветривание помещений;

б) озеленение кабинета;

в) освещение кабинета.

Каждый рабочий день в нашем классе начинается с гимнастики, которая длится около пяти минут.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для того чтобы избежать этого, парты в нашем кабинете расставлены в зависимости от ростовой группы как и требуется по санпину. Есть цветовая маркировка в виде полос на видимой боковой наружной поверхности стола и стула.

Также пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд тоже соблюдая требования санпина (дети с плохим зрением 4 человека) рассажены на ближних к доске партах и леворукие дети, (которых у меня в классе 5 человек), они рассажены с левой стороны парты. И ребят которые болеют чаще всего, я стараюсь посадить дальше от окон.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся 1 классов более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

*Применение
здоровьесберегающих
технологий.*

*Учитель начальных классов:
Латышева Аделина Наилевна*