Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

*Воспитатель группы продлённого дня*

*ГБОУ школа №292 с углублённым изучением математики*

*г. Санкт - Петербург*

*Мосолова Вероника Станиславовна*

*Сам термин «Здоровьесберегающие технологии» можно определить, как педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.*

Хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьникам возможность сохранения и укрепления здоровья в период обучения в школе.

Задачи:

Организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

Сохранение работоспособности на уроке, путём создание комфортных условий в процессе обучения;

Формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

Формирование системы спортивно – оздоровительной работы;

Развитие творческих способностей;

Внедрение инновационных педагогических технологий;

Снижение уровня заболеваемости учащихся;

Научить детей применять полученные знания в повседневной жизни;

Основныепринципы здоровьесбережения :

Не навреди - использование проверенных методик, не наносящих вред здоровью ученика.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников начальных классов:

1. Прежде всего, это правильная организация урока, которая дает возможность поддерживать высокую работоспособность и предупреждать утомления.  Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.Обстановка и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски)

Количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание)

 Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа, практическая работа).

Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.

Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.

2. Учитель обязан помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка. Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровье, ориентированный для всех его участников. Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям. Учитель должен учитывать возрастные психологические особенности своих учеников, продумывать число видов учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Часто на уроках организуется групповая работа, 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.

Технология обучения в сотрудничестве. Красочная наглядность, занимательные задания, игры, вовлечение в занятия, как в увлекательную познавательную игру, учёба в ситуации успеха: похвала, одобрение, милосердие к ребёнку способствуют формированию здоровой психики.

Технология уровневой дифференциации. Достаточный объём материала для работы с учащимися разного уровня способностей и подготовленности позволяет организовать индивидуальную, парную, групповую работы.

Игровые технологии, потребность в игре и желании играть у школьников используем и направляем в целях решения определённых воспитательных задач. Игра создаёт приподнятое настроение, оказывает благотворное влияние на развитие зрения, мышечного чувства, слуха, моторики - действует на детей развивающее. Исследовательские технологии, где учащиеся показывают практическое применение знаний. Такой подход даёт возможность осуществлять проектную деятельность. Учащимся предоставляются условия для самостоятельной и свободной работы, учитель доверяет им, считает их равноправными участниками общей работы и постоянно подчёркивает своим поведением это доверие. Технология раскрепощённого развития детей. Ежедневные физкультминутки с движениями, под музыку, упражнения для рук и пальцев, осанки, для мышц глаз и улучшения зрения, способствуют сохранению и укреплению здоровья. Учить ценить, беречь и укреплять здоровье с раннего детства учителю нужно демонстрировать личным примером.

3.Снятие эмоционального напряжения. В первую очередь использование игровых технологий, нестандартных уроков (уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-экскурсии и другие), уникальных задач и увлекательных заданий, интерактивных обучающих программ и проч. Основное – это создание благоприятного эмоционального климата. Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствую формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья. Все средства и методы должны быть направлены на то, чтобы ученики испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке.

Один из приемов создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.

Использование каналов восприятия

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Левополушарные дети - Использование вариаций голоса (громкость, паузы, высота), рекомендуются магнитофонные записи, рассказы, устные задачи.

Правополушарные дети - применение педагогом слов, описывающих цвет, размер, форму, место расположения. Выделение цветом различных пунктов или аспектов содержания. Применение схем, таблиц, наглядных пособий, видео.

Равнополушарные дети - использование жестов, прикосновения, сигнальных слов. Предоставление возможности играть роль различных частей вашей информации. Передача информации в игре, при выполнении практического эксперимента. Смена видов деятельности.

Рассмотрим основные критерии оптимальной организации здоровьесберегающего урока

•- психологический климат

•- физкультминутки 2-3 за урок

•- чередование позы

•- место и длительность ТСО

•- эмоциональная разрядка 2-3

•- чередование видов преподавания через 10-15мин

•- продолжительность и частота видов деятельности 7- 10 мин

•- виды учебной деятельности 4-7

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели.

*Распределение интенсивности умственной деятельности*

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5-25-я минута | 80% | 25-35-я минута | 60-40% | 35-45я минута | 10% |

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. Можно рассмотреть несколько приёмов.

Первый прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации, получаемой от учителя, ведет к угасанию ориентировочного рефлекса. Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

Второй прием – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются «очень трудные», таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

Третий прием – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

Условно здоровьесберегающие предметные уроки можно разделить на следующие виды:

I вид:

Это запланированный «Урок здоровья, например, по предмету окружающий мир.

«Твой распорядок дня», «Твоё тело», «Как ты питаешься», «Будь здоров!», «Будь внимательным!», «Твоё настроение» и другие.

II вид:

Это может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения:

это ежеурочные минутки здоровья, возникающие из наблюдений учителя, связанные с вредными привычками (например, «Почему нельзя грызть ручку?»); по обучению учащихся новым упражнениям на снятие стресса, утомления, по развитию внимания, памяти, логического мышления и т.д.;

это эвристические вопросы для учащихся при изучении нового материала.

Марк Фабий Квинтилиан рекомендовал своим ученикам отвечать в речи на следующие вопросы: Кто? Что? Где? Когда? Чем? Как? Почему?

Метод эвристических вопросов целесообразно применять для сбора дополнительной информации в условиях проблемной ситуации или упорядочения уже имеющейся информации в самом процессе решения творческой задачи. Не случайно в практике обучения их также называют наводящими вопросами, так как удачно поставленный педагогом вопрос наводит ученика на идею решения, правильного ответа.

III вид:

Это может быть стандартный, типичный хорошо продуманный урок по предмету, на котором на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, т.к. это урок, на котором учитель:

- полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету;

- устанавливает с ними доверительные, партнерские отношения;

- предотвращает возникновение дискомфортных состояний, т.е. продумывает урок - максимального умственного, психического, физического, нравственного комфорта;

- максимально использует индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения;

- это урок, на котором каждый ученик понимает значимость данного урока для будущего - и творчески работает на нем, используя свои способности.

К такому уроку разработаны требования:

- гигиенические условия (проветривание, освещение, энергетика, посадочные места), - наличие мотивационной деятельности на уроке;

- количество видов учебной деятельности должно быть 4 – 7 за урок продолжительностью 7 – 10 минут. На слайде как раз показаны эти виды деятельности. не менее 3-х видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа);

- плотность урока – на учебную работу должно тратиться 60 – 80%;

наличие эмоциональных разрядок (поучительная картинка, афоризм, поговорка, улыбка, шутка);

- оздоровительные моменты на уроке.

Ввиду того, что на уроках русского языка дети много пишут, то необходимо делать гимнастику для снятия утомления с глаз и кинезестические упражнения для рук.

Кинезиологические упражнения

Эти упражнения улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия, направлены на преодоление патологических синкинезий (синкинезии - это непроизвольно возникающие добавочные, содружественные движения при выполнении активного двигательного акта, например, качание рук при ходьбе), устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизуют работу головного мозга. Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Истоки этой науки можно проследить в Древней Греции, в индийской йоге, в фольклорных пальчиковых играх в Древней Руси. Все эти системы основаны на основах кинезиологии: специальные движения поддерживают и усиливают активность мозга, с изнашивания которого начинаются отклонения во всех видах здоровья.

Трудности внедрения здоровьесберегающих технологий в школе:

Противоречия между потребностью учащихся и их семей, требованиями государства в сохранении и укреплении здоровья обучающихся в школе и отрицательной динамикой физического состояния детей.

Выполнение только лишь требований санитарных правил и норм также не дает положительных результатов, да и не везде эти требования выполняются.

Современные педагогические технологии не учитывают уровень здоровья, а также адаптивные возможности детей

В заключении можно выделить десять золотых правил здоровье сбережения

•1. Соблюдайте режим дня!

•2. Обращайте больше внимания на питание!

•3. Больше двигайтесь!

•4. Спите в прохладной комнате!

•5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!

•6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

•7. Гоните прочь уныние и хандру!

•8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

•9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

•10. Желайте себе и окружающим больше добра!

•Трудности внедрения здоровьесберегающих технологий в школе

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/430087-statja-zdorovesberegajuschie-tehnologii-na-ur/download>