

**Министерство образования и науки Республики Адыгея
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Республики Адыгея
«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»**



**Использование здоровьесберегающих технологий
в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО**



Майкоп, 2022

УДК 373. 3.016

ББК 74. 247. 11

И 88

Печатается по решению экспертного Совета по издательской деятельности ГБУ ДПО РА «АРИПК»

Ответственный за выпуск:

Шорова Жанна Казбековна, заместитель директора по научной и инновационной деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования Республики Адыгея «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации», кандидат филологических наук

Авторы – составители:

Хатлякова Сусанна Кимовна, старший преподаватель кафедры дошкольного, начального, дополнительного профессионального образования и воспитательной работы Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования Республики Адыгея «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»;

Бричева Фатима Кимовна, учитель начальных классов МБОУ СОШ №3 им. Первого Президента РА А.А.Джаримова Кошехабльского района

Рецензенты:

Хариева Джамиля Садировна, заместитель директора по развитию региональной системы образования и внешним связям Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования Республики Адыгея «Адыгейский Республиканский институт повышения квалификации», кандидат филологических наук;

Хасанова Саида Юрьевна, директор МБОУ СОШ №3 имени им. Первого Президента РА Джаримова А.А. МО «Кошехабльский район»

Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО (обобщение опыта) / Министерство образования и науки Республики Адыгея, АРИПК; – Майкоп : АРИПК, 2022. – 41с.

Представленный опыт работы содержит практический материал, который может быть использован учителями начальных классов как конкретный инструментарий в проектировании и планировании своей деятельности в рамках здоровьесбережения и призван обеспечить доступность новейших практико-ориентированных разработок, способствующих повышению качества образования.

*За стилистику и содержание публикуемых материалов
ответственность несет автор - составитель.*

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение..... | 6 |
| Глава I. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе..... | 8 |
| 1.1. Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности..... | 8 |
| Принципы здоровьесберегающей педагогики..... | 8 |
| 1.2. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных перегрузок учащихся..... | 10 |
| 1.3. Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе..... | 12 |
| Глава II. Из опыта применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе..... | 15 |
| 2.1. Требования ФГОС в вопросе здоровьесбережения младших школьников..... | 15 |
| 2.2. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках..... | 16 |
| 2.3. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности..... | 19 |
| 2.4. Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности..... | 22 |
| 2.5. Здоровьесберегающие технологии в работе с родителями | 23 |
| 2.6. Создание благоприятного психологического климата на уроке | 24 |
| Глава III. Критерии оценки эффективности деятельности учителя . по сохранению, укреплению и формированию здоровья в начальной школе..... | 27 |
| Заключение..... | 29 |
| Литература..... | 29 |
| Приложения..... | 30 |

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОПЫТА

1. **Ф.И.О. :** Бричева Фатима Кимовна
2. **Район:** Кошехабльский район
3. **Образовательное учреждение:** МБОУ СОШ №3 им. Первого Президента РА А.А.Джаримова Кошехабльского района
4. **Занимаемая должность:** учитель начальных классов
5. **Педагогический стаж и квалификационная категория:** 40 лет, высшая категория
6. **Тема педагогического опыта:** «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО».

7. **Уровень опыта по степени новизны:** комбинация элементов педагогических технологий при организации учебно – воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Диапазон опыта – единая система «урок – внеклассная работа».

8. **Цель педагогического опыта:** создание условий для обучения и воспитания, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся; формирование мотивации на здоровый образ жизни, осознание необходимости заботиться о своем здоровье; формирование физических, интеллектуальных, эмоциональных и духовных ценностей. обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

9. Краткое описание опыта (система работы):

- **Основное противоречие, решаемое в этом опыте.** Здоровье школьника – один из критериев качества образования. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в сохранении здоровья подрастающего поколения, что и объясняет современность и актуальность исследований.

- **Методы, формы, средства и виды деятельности, используемые в данном опыте.** Используются методы и приемы организации педагогического процесса в форме игр, комплексы гимнастики (Приложение №2), различные формы проведения творческих заданий, нестандартных уроков, уроков Здоровья (Приложение №3), тренингов, Дней Здоровья, разнообразные формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Работа организована с учетом индивидуального подхода к каждому ученику путем создания гуманно – развивающей среды обучения, позволяет детям усвоить учебный материал, развивать творческие способности.

- **Приемы стимулирования, контроля, взаимоконтроля и самоконтроля** – благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками определяет позитивное воздействие школы на здоровье; эмоционально – смысловые разрядки: улыбки, музыкальные минутки.

- **Условия, обеспечивающие наибольшую эффективность** - игровые технологии, проблемное обучение, уровневая дифференциация, индивидуализация обучения, технологии развивающего обучения с направленностью на развитие умственной деятельности, творческих способностей с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.

- **Результативность** высокий интерес к учению, при 100% успеваемости качество знаний составило по чтению 100%, по русскому языку 76%, по математике 80%, по окружающему миру 96%; стабильное состояние здоровья обучающихся. Все учащиеся класса занимаются в основной физической группе.

- **Преимущества этого опыта** - создание условий для обучения, применения знаний на практике посредством использования форм, методов и средств, обеспечивающих достижение результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения на основе лично-ориентированного подхода.

Эффективность опыта - реализует принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения, обеспечивает школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе, формирует у учащихся знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

1. **Экспертное заключение** - доступен для использования учителями начальных классов.

2. **Последователи** - педагоги школы МБОУ СОШ №3

3. **Кто и когда изучал.** Опыт работы распространяется на уровне школы, при проведении открытых уроков, во время выступления на заседаниях методического объединения, на педагогическом совете, педчтениях республиканского уровня

4. **Выводы, рекомендации** опыт работы Бричевой Ф.К. по теме «Использование здоровьесберегающих технологии в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО» может быть внесен в республиканский банк данных передового педагогического опыта.

Введение

Состояние здоровья российских детей вызывает тревогу. В своих выступлениях Президент РФ Владимир Путин неоднократно отмечал необходимость более эффективно осуществлять работу по сохранению, укреплению и формированию здоровья детей, а также по формированию у них здорового образа жизни.

Общество, стремящееся к демократическому устройству, нуждается в том, чтобы такой государственный институт, как система образования и воспитания, своими действиями способствовал развитию здоровой личности с установкой на здоровый образ жизни. Еще вчера все внимание в работе системы образования уделялось исключительно умственному развитию ребенка. Но сегодня перед обществом встала проблема больного детства, а, следовательно, проблема выживания нации. Система здравоохранения оказалась не в состоянии справиться со сложившейся ситуацией. Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая работа. Все основные факторы риска имеют поведенческую основу, или связаны с процессом обучения, поэтому медицине необходима помощь педагогики.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последние годы число здоровых детей, поступающих в школу, составляет только 10%.

По данным Института психологии РАО в школу приходят 20% детей с различными нарушениями психического здоровья. К концу обучения в начальной школе эта цифра увеличивается до 60%.

Со школой человек связан долгие годы жизни, и именно за период школьного обучения состояние здоровья учащихся ухудшается в 4-5 раз. Число детей со снижением остроты зрения возрастает в 2, 5 раза, нарушения осанки и развитие сколиозов возрастают в 3-4 раза, у каждого 4-го ребенка регистрируются заболевания желудочно-кишечного тракта, у каждого 5-го – заболевания сердечно-сосудистой системы, мочеполовой и эндокринной.

Сложившаяся ситуация ухудшения здоровья детей и подростков заставила систему образования искать новые стратегии, направленные на снижение уровня заболеваемости и сохранения здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Многолетние исследования физиологов и гигиенистов доказали, что влияние школы, условий обучения, учебные перегрузки значимы потому, что они действуют непрерывно, длительно, систематично и комплексно. Годы обучения для каждого ребенка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные воздействия оказывают наибольшее влияние. Исходя из данных медицинских осмотров учащихся Егерухайской средней школы №3, за последние годы наблюдался рост количества учащихся с заболеваниями костно-мышечной системы(сколиоз), органов зрения и нервной системы. Причины, повлекшие такие показатели, является наследственность, экологический фон, условия жизни ребенка.

Существуют факторы внутришкольной среды, влияющие на состояние здоровья ребенка: малоподвижный образ жизни, введение средств обучения, основанных на работе с компьютером и другими техническими средствами. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Их комплекс получил название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащегося, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Цель:

- обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

1. Организация педагогического процесса, направленного на формирование и развитие у учащихся образовательной деятельности позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья как необходимого условия жизнеспособности, что реализуется в педагогическом процессе;

- способности к позитивному самосознанию в различных жизненных обстоятельствах, уверенности в себе, развитию чувства компетентности

- мотивация укрепления здоровья, посредством установки на ценность здоровья, приобретение знаний о здоровом образе жизни, овладение способами, охраняющими здоровье учащихся, умение применять формы сохранения здоровья к особенностям своего организма

- культура здорового образа жизни, направленное на ответственное отношение к своему здоровью, окружающих, сохранить природный потенциал, гармонизации личности.

2. Создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесберегающих технологий, учитывая индивидуальные показания участников учебного процесса, обеспечив целостность образовательной системы: личностно-деятельностные, учебно-методические, дидактические, информационно-коммуникационные формы.

3. Развитие материально-технического и информационного обеспечения деятельности по приобщению учащихся к здоровому образу жизни.

4. Проанализировать требования ФГОС в вопросе здоровьесбережения.

5. Описать опыт использования технологий здоровьесберегающих технологий:- в учебной деятельности; -внеурочной деятельности; - в работе с родителями.

6. Разработать критерии оценки эффективности деятельности учителя начальных классов по сохранению, укреплению и формированию здоровья;

7. Оценить эффективность здоровьесбережения в начальной школе.

Глава I. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

1.1. Теоретические основы здоровьесберегающей деятельности.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

Для изучения вопросов по здоровьесберегающим технологиям в начальной школе Фатима Кимовна Бричева изучила нормативно-правовые теоретические источники по вопросам здоровьесбережения. Нормативно-правовой и документальной основой педагогического данного опыта являются:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПин, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях»;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 25.09.2000);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе;

Также была изучена теоретическая литература по вопросам здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Так, С.А. Сенников, Л.Костович считают, что для реализации идей здоровьесберегающей педагогики необходимы такие условия, как внесение соответствующих изменений в учебные планы и программы, введение личностно-ориентированного подхода в преподавание учебных предметов и дисциплин, организация целенаправленной внеклассной работы. Г.А Сулкарнаева подчеркивает необходимость соответствующей подготовки педагога.

Здоровьесберегающая педагогика –это область знаний, характеризующая процесс реализации образовательными учреждениями функций сохранения и укрепления здоровья учащихся. Следуя идеям здоровьесберегающей педагогики, для сохранения и укрепления здоровья детей важно использовать возможности самой педагогической науки и деятельность педагогов. (Л.Ф.Тихомирова).

Здоровьесберегающая педагогика связана со школьной гигиеной, педагогической психологией, социальной психологией, возрастной психологией, валеопедагогикой.

Только здоровьесберегающая педагогика, рассматривая проблему сохранения здоровья детей в процессе их обучения и воспитания, в состоянии кардинальным образом повлиять на деятельность педагогов, на содержание и организацию учебно-воспитательного процесса.

Основные методы: педагогические, психологические, социально-психологические, гигиенические.

Основная цель здоровьесберегающей педагогики состоит в том, чтобы сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания, а, следовательно, обеспечить каждому ученику школы такой уровень здоровья,

который позволит ему реализовать свои жизненные планы, удовлетворить потребности и запросы.

Характеристика принципов здоровьесберегающей педагогики, сформулированные Н.К.Смирновым.

- «Не навреди»
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.
- Также Н.К.Смирнов выделяет средства и методы здоровьесберегающих технологий:
 - средства двигательной направленности;
 - оздоровительные силы природы;
 - гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих технологий обучения. Это – физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная), для профилактики простудных заболеваний, для бодрости; лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка, своевременное развитие основ двигательных навыков; массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги и др.

Оздоровительные силы природы.

Это оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активации биологических процессов обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся; выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПином. Осуществляется постоянный контроль по таким требованиям: личная и общественная гигиена, режима двигательной активности, режим питания и сна, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ушибах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок учащимся с целью

предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения считаются: рассказ, беседа, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, упражнения, наглядность, практический метод, познавательная игра, обучающий контроль, игровой метод, соревновательный метод, воспитательные, просветительские, и образовательные программы.

Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач использования здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Остановлюсь подробнее на разных направлениях здоровьесберегающих технологий, которые использует педагог Фатима Кимовна Бричева в процессе обучения младших школьников.

1.2 Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных нагрузок учащихся

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока.

Учитывая требования ФГОС уроки в начальной школе строятся на основе системно-деятельностного подхода.

При составлении расписания уроков предметы, требующие большого умственного напряжения, ставить первыми или вторыми. Эффективно использовать чередование сложных и простых предметов в течении учебного дня. Физкультуру и труд нежелательно ставить первыми или последними в расписании. Спаренные уроки по одному предмету нерациональны. В любом случае, если возникла необходимость спаренных уроков между уроками должна быть перемена. Существуют различные инновационные варианты структурирования учебного дня, например, «составные уроки» 3х30 минут. Все нововведения требуют серьезной проверки в плане влияния на здоровье учащихся.

Правило 2. Использование всех каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* – при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- *правополушарные люди* – доминирование правого полушария, развитие конкретно-образного мышления и воображения;

- *равнополушарные люди* – у них отсутствует ярко выраженное доминированное одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

-аудиальное восприятие;

-визуальное восприятие;

- кинестетическое восприятие.

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

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся. Распределение интенсивности умственной деятельности

Физиологами доказано, что биоритмический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течении учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течении урока такова: 5-25 -я минута – 80 %; 25-35 -я минута – 60-40 %; 35-40-я минута -10%.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

| Часть урока | Время | Деятельность |
|--|--------------|---|
| 1-й этап. Вработывание | 5 мин. | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап. Максимальная работоспособность | 20-25 мин. | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 мин. | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением «ступенчатого» режима обучения. В первом полугодии в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, 4- в нестандартной форме: урок-экскурсия, игра, театрализация, викторина, соревнование; в ноябре – декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май – по 4 урока по 45 минут каждый. Обучение в 1 классе безотметочное и без домашних заданий.

Во всех кабинетах начальной школы грамотно подобрана цветовая гамма, которая способствует нормализации эмоционального состояния. Высота парт, к сожалению, не регулируются в соответствии с ростом учащихся. В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.

Фатима Кимовна следит за освещением класса и своевременно подает заявки на замену ламп завхозу.

Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, личную гигиену. Перед столовой учащихся всей начальной школы обязательно моют руки. В каждом классе с помощью родителей собрана аптечка первой медицинской помощи.

На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. Степень ответственности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма. В течении года не менее трех раз необходимо менять расположение посадочных мест для каждого ученика. Трижды меняется и зрительное поле ученика, а это профилактика сохранения зрения.

1.3. Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе

Одной из наиболее острых проблем образовательного процесса в начальной школе является быстрая утомляемость учащихся. Младшим школьникам приходится долго сидеть на одном месте в наклонной позе, что приводит к нарушению осанки, ослаблению зрения, поэтому рациональная организация учебной деятельности, проведение физкультминуток, которые включают физические и дыхательные упражнения для сохранения зрения на уроке способствует сохранению здоровья.

Педагог обычно в течении урока проводит 2-3 физкультминутки. Время начала физминутки определяет учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.

Часто упражнения для физминутки Фатима Кимовна старается включать в учебный процесс. Так, например, на уроке обучения грамоте предлагает задание: если в слове встретится звук А – вам надо присесть, если нет – встать. Все физминутки можно разделить на такие группы:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- упражнения для кистей рук;
 - гимнастика для глаз;
 - упражнения для мобилизации внимания;
 - упражнения, корректирующие осанку;
 - дыхательная гимнастика.

Кроме этого, особенно для детей начальной школы необходима гимнастика для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика). В состав упражнений для физминуток включаются: упражнения по формированию правильной осанки, укреплению зрения, укрепления мышц рук, упражнения для ног, массаж лица, рук, ног.

Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный фон. В классе данного педагога есть уже полюбившиеся физминутки с музыкальным сопровождением, которые дети с

удовольствием выполняют. Физминутка с анимированными героями для паузы на уроке на песню сестер Толмачевых «Две половинки» - самая любимая для учеников Фатимы Кимовны. Двигаются под нее с удовольствием, повторяя движения любимых сказочных героев. Такие физминутки с музыкальным сопровождением дают положительный эмоциональный настрой, дают положительный заряд.

Сразу же на первом родительском собрании она знакомит родителей с новым режимом дня для первоклассников. Проводит собрания по темам: «Как готовить домашнее задание», «Гигиенические требования к приготовлению домашних заданий».

Большое внимание педагог уделяет на уроках пальчиковой гимнастике, так как руки ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. (Приложение №3)

Например:

1) Упражнения «Капуста» (имитация действий)

Мы капусту рубим. Мы капусту трем. Мы капусту солим. Мы капусту ждем.

2) Массаж пальцев перед письмом.

3) Упражнения «Скалка» - покатаь ручку между ладонями, покатаь ручку между большим и указательным пальцем.

4) Упражнение «Игра на клавишах» - по очереди постукивание определенными пальцами обеих рук о парту.

5) Упражнение «Мороз» - потирание ладошек

Дыхательная гимнастика на уроках в начальной школе – это отличное средство для поддержания здоровья и хорошего настроения учеников. Приведенные ниже упражнения можно смело выполнять каждый день. (приложение №4)

Дыхательная гимнастика очень важна для учеников начальных классов. Этот вид занятий позволяет насыщать клетки организма кислородом. Если ребенок научится дышать правильно, он без труда сможет собой управлять.

Уметь правильно дышать – это значит улучшить работу сердца, пищеварительного тракта, мозгового кровообращения, успокоить нервы. При медленном выдыхании воздуха ребенок расслабляется, успокаивается. Особенно полезны занятия дыхательной гимнастикой детям, которые имеют слабый иммунитет, хронический бронхит, астму и также особенность часто простужаться. Такая гимнастика на уроках в начальной школе позволяет быстро возбуждать кору головного мозга, вследствие чего улучшается активность на уроках.

Прежде чем проводить гимнастику, помещение лучше проветрить и желательно открыть форточку, чтобы обеспечить поток воздуха.

Любимые упражнения дыхательной гимнастики учеников Бричевой Ф.К. «Шарик», «Ветер», «Задуй свечу» (в приложении).

Педагог включает в урок зарядки-релаксации (приложение №5). По времени это занимает 3-5 минут. Почему-то принято считать, что методы

релаксации показаны только взрослым. На самом же деле это совсем не так. О том, что релаксация полезна для здоровья, мы слышали не раз. Конечно, существуют и более серьезные циклы упражнений по релаксации, но они должны проводиться прошедшим обучение специалистом – как правило, врачом или психологом.

Что же такое релаксация? Толковый словарь дает следующее объяснение: релаксация – это сильное расслабление мышц организма, сопровождающее удалением нервного напряжения. Релаксация заключалась в полном расслаблении на 1-3 минуты (делать это можно сидя в удобной позе за столом, либо наклониться на парту), в этот момент предлагалось остановить все мысли, просто наблюдать за тишиной вокруг и внутри себя.

Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем-либо необычным, новым.

Если вы чувствуете, что обучающиеся устали, а впереди еще много работы или сложная задача, сделайте паузу, вспомните о восстанавливающей силе релаксации! Иногда достаточно 3-5 минут веселой и активной игры для того, чтобы встряхнуться, весело и активно расслабиться, восстановить энергию, не выходя из класса.

Также педагог применяет точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Точечный массаж применяется для профилактики гриппа и простуды.

Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, предупреждает вирусные инфекции. Для предупреждения гриппа проводят массаж 3 раза в день.

Фатима Кимовна также пробует ароматерапию для предупреждения гриппа и простуды, повышения сил организма детей.

В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на человека натуральных эфирных масел, получаемых из растений. Эфирные масла проникают в организм через дыхательные пути и кожные покровы. В результате повышается иммунитет и гибнут микроорганизмы – возбудители инфекций. Абсолютно все ароматические эфирные масла являются антисептиками. Поэтому особенно актуальным становится их применение для профилактики респираторных заболеваний, всплеск которых обычно приходится на осенне-зимний период, когда мы испытываем сезонный дефицит естественного фона ароматических веществ в воздухе.

Для начала учитель изучил соответствующую литературу, провела консультации с медработником и родителями на наличие аллергии у детей. Протестировали всех детей на переносимость запаха эфирных масел. Сеанс ароматерапии проводится на втором уроке и длится 45 минут. На бумажные и льняные салфетки капнуть немного эфирного масла (мелиссы, эвкалипта, лимона, апельсина). Их на время урока положили на батарею для испарения. И так –двадцать дней, после чего делается перерыв на 10-12 дней. Всего

проводим три таких курса. Иногда повторяем один курс в марте - для защиты организма летом.

Хочу отметить, что, кроме антисептических аромамасла обладают и другими свойствами. Например, лимон повышает работоспособность, снижает сонливость, вызванную перенапряжением, благоприятно влияет на зрение.

Апельсин помогает при депрессии, повышает концентрацию внимания, снимает состояние страха, неуверенности, нервного напряжения. Иногда комбинируем эфирные масла, чтобы усилить эффект.

Глава II. Из опыта применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе

2.1. Требования ФГОС в вопросе здоровьесбережения младших школьников

ФГОС впервые определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, сохранение и укрепление здоровья – в качестве одного из направлений деятельности школы. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя – не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую и т.д.);
- Рефлексия. Обсуждение того, что случилось, а что – нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

2.2. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках

Согласно ФГОС начального общего образования система формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательных учреждениях должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника начальной школы, одна из которых требует воспитание обучающегося, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования.

Формирование культуры здоровья включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физической культуры, в секциях и т.п.)
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 уроками в 1 классе;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад).
- Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье. Фатима Кимовна помнит об этом и на каждом уроке старается уделять существенное внимание сохранению, а если появляется хотя бы малейшая возможность - то и укреплению здоровья.

При организации учебно-воспитательного процесса Бричева Ф.К. старается организовать работу с учащимися так, чтобы учебная деятельность способствовала их всестороннему развитию. Все задания и вопросы направлены на развитие мышления (сравнить, исследовать, наблюдать, анализировать, обобщить и т.д.), на развитие воображения, фантазии, творчества, внимания, памяти.

Выделяют следующие компоненты формируемой у ученика личностной модели здоровья:

- 1) Знание основ функционирования организма;
- 2) Волевая регуляция жизни, связанная с сохранением здоровья;
- 3) Способность к поиску активного выхода из состояния предболезни или заболевания;
- 4) Личностные установки и мотивы оздоровительной деятельности.

Для уроков русского языка педагог тщательно подбирает упражнения, которые позволяют ей решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья ее учеников. Фатима Кимовна обращает внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения ей помогают пословицы, соответствующей данной теме, которые она постоянно использует в своей работе.

Когда читают произведения русских и адыгейских писателей и поэтов, которые прививают любовь к природе, она старается учить детей воспринимать природу как лечебницу, как источник бодрости, радости и счастья.

На уроках русского языка при решении упражнений, формировании новых понятий дает задания: например-

Тема «Состав слова» - Какую роль выполняют приставки; бег-побег, разбег, пробег, забег? – Вставь в текст слова по смыслу:

На уроке физкультуры учитель предложил _____ на короткую дистанцию. Сережа взял хороший _____ с самого начала старта. Он победил. (В ходе работы ведется беседа, какими качествами обладает бегун).

Тема «Проверяемые безударные гласные в корне»

- Найдите слова с безударными гласными и запишите проверочные:

«Говорю я всем зимой, закаляйтесь все со мной,

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет» (проводится беседа о пользе закаливания).

Предложить детям написать сочинение о здоровье и здоровом образе жизни.

Темы сочинений «Что такое зарядка?», «Как я закаливаюсь», «Как сберечь здоровье?», «Мой любимый вид спорта», «Здоровая улыбка», «Чистота – залог здоровья», «Вредные привычки», «Режим дня – важное условие сохранения и укрепления здоровья».

Предлагает составить текст –рассуждение «Что дает мне зарядка?», используя слова на изученные орфограммы.

Я хочу порассуждать, что дает мне зарядка.

Зарядку нужно делать каждый день.....

Так на уроках математики учитель прививает своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах меда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Педагог рассказывает детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека. При решении задач на вычисление длины, ширины учитель рассказывает ученикам о том, что прыжки в длину и через скакалку укрепляют мышцы ног и рук, спины и брюшного пресса, тренируют сердечную мышцу, повышают выносливость организма и общую работоспособность человека. В 3 и 4 классах, когда ее ученики решают задачи на движение, учитель говорит им о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки, а также верховая езда закаляют наш организм и укрепляют здоровье. Фатима Кимовна предлагает такие текстовые задачи:

1. *У некурящих ребят после преодоления стометровки пульс достигает обычно 120 ударов в минуту, а у курящих на 60 ударов больше. Каков пульс у курящих ребят?*

2. *На 1см 2 грязной кожи насчитывают около 40000 микробов. Узнай, сколько микробов на 5 см 2 грязной кожи.*

3. *Суточная потребность организма ребенка в кальции составляет 1100 мг. Сколько кальция нужно ребенку в неделю, в месяц?*

Уроки литературного чтения также дают педагогу широкие возможности воспитывать у школьников чувство ответственности за свое здоровье и приучать их вести здоровый образ жизни.

Но наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание учебного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

В учебнике «Окружающий мир» раздел «Человек познает самого себя» объединяет темы: «Тело человека», «Опорно-двигательная система», «Кожа», «Правила гигиены», «Режим труда и отдыха», «Физкультура и спорт», «Лекарственные растения», «Первая помощь при переломах и порезах», «Техника и человек». На уроках окружающего мира ученики Фатимы Кимовны знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают о влиянии на него отрицательных последствий деятельности человека.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

Таким образом, на каждом уроке педагог старается давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учит ими пользоваться, воспитывает чувство ответственности за свое здоровье и благополучия перед жизнью. Доводит до сознания детей мысль о том, что если они хотят жить долго и счастливо. То должны выбирать здоровый образ жизни.

Использует также проектный метод для формирования навыков здорового образа жизни. Ею подготовлены и реализованы проекты «Всемирное молоко коровье», «Витамины наши друзья», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Здоровые зубы каждому нужны». Проведены исследовательские работы по окружающему миру «Вода и три ее состояния», «Лук от семи недугов», «О вреде газированных напитков».

2.3. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Объяснение нового материала Фатима Кимовна на уроке ведет с опорой на субъективный опыт обучения. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личностному опыту, формулировать свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности. Активизируя деятельность учащихся, педагог использует нестандартные формы поведения учебных занятий: урок- практикум, урок- исследование, урок- творческая мастерская, урок- конкурс, урок- творческая мастерская, урок-путешествие. Использует стратегии: мозговой штурм, ключевые слова, чтение с пометками.

Технология сотрудничества создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Важнейшая черта этой технологии – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащихся. Здесь педагог использует такие приемы организации деятельности: работа в группах, работа в парах сменного состава, деятельность с элементами соревнования, самооценка.

В 1-2 классах Бричева Ф.К. часто применяла **сказкотерапию**, где дети учились вместе со сказочными героями преодолевать трудности, быть добрыми и справедливыми. Огромные возможности для душевного здоровья имеет музыкотерапия. Она является интересным и перспективным направлением, которое используют в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокаивать, укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы. Она использует веселую ритмичную музыку в физминутках, а спокойную лирическую при самостоятельной работе на уроках изобразительного искусства, литературного чтения, технологии и др.

Игровые оздоровительные технологии позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности. Игры на всех этапах урока, а именно игры на:

- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие произвольных движений и самоконтроля;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;
- развитие мышления и речи.

Технология развивающего обучения. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика позволяет учесть его возможности, способности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Например, когда изучается умножение, педагог спрашивает детей:

- Как вы думаете, что такое умножение?
- С какими арифметическими действиями оно связано?
- Для чего нам нужно умножение?

В результате обсуждения выстроилась программа изучения, которая дала возможность прогнозировать предстоящую работу, следовательно, активно участвовать в выборе заданий. Свои уроки Бричева старается строить с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей, использует трехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. У нее есть возможность помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют

свое стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые – меньше ощущают свое отставание от сильных учеников. Они стремятся их догнать.

Все шире в учебный процесс входят **информационные технологии**. Преимущество их использования перед традиционными технологиями в том, что за то же время дается больше информации, форма и способ подачи ее более наглядны, а значит, легче воспринимаются. Уровень работоспособности на таких уроках не снижается до конца урока. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя. Фатима Кимовна любит работать с компьютером. Она его применяет на уроках окружающего мира, литературного чтения, математики (Приложение №1). Ребята, имеющие дома компьютер, получают задания с его использованием.

При повторении, обобщении и контроле часто учитель применяет методику свободного выбора детьми разноуровневых заданий, прием, когда ученики оценивают ответ товарища, дают самооценку своего ответа.

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 учитель снижает темп опроса, не торопит ученика, дает время на обдумывание, подготовку. Педагог не торопит, не подгоняет ребенка, создает условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. Помогает каждому ребенку осознать свои способности, создает условия для их развития, способствует сохранению и укреплению здоровья. Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьесориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Учитель считает, что перезагрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации зависит не столько от количества сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным и бесцельным приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.

Поэтому, педагог учитывает возрастные психологические особенности своих учеников, продумывает число видов учебной деятельности на уроке, избегает однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Часто применяет игровую технологию. Широко использует в практике нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье используются и на других уроках.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на

изучение предмета, помогает вызывать положительные эмоции, помогает увидеть индивидуальность детей.

Фатима Кимовна использует методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопания в ладоши.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: место размещается 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. Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, педагог не требует от учеников сохранения неподвижной позы в течении всего урока.

2.4 Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность является частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования в полной мере. Особенности данного момента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие, а также самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Целью внеурочной деятельности является содействие в обеспечении достижения планируемых результатов освоения ООП НОО) личностных, метапредметных, предметных) обучающимися 1-4 классов.

Согласно требованиям ФГОС НОО внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д.

Внеурочная деятельность реализуется во второй половине дня на основе расписания, которое составлено в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Во внеурочной деятельности большое внимание учитель уделяет формированию навыков здорового образа жизни. Классные часы, внеклассные

мероприятия, проекты по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни включаются в план воспитательной работы.

Проводятся педагогом классные часы:

1 класс «Что такое режим дня», «Где можно и где нельзя играть», «Здоровый сон», «Чистые руки», «Мои помощники-глаза», «Правильное питание». Основы личной безопасности и профилактика травматизма. «Правила поведения на дорогах», «Берегите осанку», «Твой режим дня», «Визит к стоматологу», «Правила Мойдодыра».

2класс: «Что такое гигиена», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», «Культура питания: самые полезные продукты», «Закаливание», «Вредные привычки-мерзкие сестрички».

3класс: «Гигиена одежды», «Берегите Зрение!», «Питание и здоровье», «Золотые правила питания», «Я и моя семья за здоровый образ жизни».

4класс: «Овощи и фрукты -витаминные продукты», «Зубы и наше здоровье», «Первая медицинская помощь», «Лекарственные растения».

С 2014 года класс Фатимы Кимовны шефствует над родником «Егерухай». Два раза в год осенью и весной они выезжают к роднику, проводят сезонную очистку русла родника, вывешивают самодельные плакаты на экологическую тематику. Такие мероприятия способствуют формированию экологических понятий, любви к родной природе, нравственному воспитанию обучающихся.

2.5 Здоровьесберегающие технологии в работе с родителями

Родители не оставляют без внимания вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, сами подают пример уважительного и ответственного отношения к своему собственному здоровью, что, несомненно, является некой нормой в поведении родителя по отношению к собственному ребенку.

Стабильность родительских собраний по теме о здоровьесбережении, приобщение все большего числа родителей на собрании говорит о необходимости и важности работы по данному направлению о востребованности родителями информации, касающейся вопросов формирования ЗОЖ. Кроме традиционно-лекционной формы (где родители принимают роль пассивного слушателя) проходят родительские собрания, родители выступают в роли активного участника процесса (лекционно-дискуссионная, групповая), в форме семинаров-практикумов, родительских клубов, семейных гостиных.

Проведены родительские собрания «Адаптация первоклассников к школе», «Режим дня школьника», «Формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни».

В классном коллективе сложились доброжелательные отношения между родителями, детьми и учителем, что является одним из условий формирования здоровьесберегающей образовательной среды. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском

коллективе, активному приобщению родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей и т.п.;

- приобретение для родителей необходимой научно-методической литературы;

- организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Установлен контакт с родителями по вопросам здоровья детей:

1. информация медработника о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников;

2. индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей, совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама и я – спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой».

3. Лекторий для родителей (лекции медработника, психолога, социального педагога).

4. Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят какую радость и пользу приносят ребенку динамические игры, состязания. Веселая атмосфера Дней здоровья передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

5. Таким образом, рассмотренные формы здоровьесберегающих технологий позволяют приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики – так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить здоровье детей и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

2.6. Создание благоприятного психологического климата на уроке

*Школа хороша, если в ней хорошо
каждому ребенку и взрослому!
В.А. Караковский*

В современном мире происходят глобальные изменения и перестройки в образовательной системе, что оказывает значительное влияние не только на психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов педагогов, но и на учеников. Так многие дети испытывают неустойчивое

дискомфортное состояние, Озатрудняющее выполнение предъявляемых требований, а также испытывают трудности в общении с педагогами и сверстниками. Поэтому очень важно обеспечить социально-психологическую безопасность образовательного процесса, которая будет сохранять и укреплять психологическое состояние младшего школьника.

Забота о психологическом здоровье учащихся, в первую очередь начальной школы, становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения. Это означает, что современная начальная школа должна становиться не только местом, где детей учат и воспитывают, но и психологически безопасным и психологически комфортным пространством для развития во всех смыслах здоровья детей. Это возможно только в атмосфере душевного благополучия и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже инициирующего процессы обучения, воспитания и развития личности младшего школьника.

Социально-психологическая комфортность необходима не только для полноценного психического развития ребенка, но и для развития его физического состояния. Эмоциональное состояние младших школьников, а также взаимодействие с учителями и одноклассниками является важным фактором для эффективного обучения и развития. Источником психологической комфортности является: положительное эмоциональное состояние педагога и ученика; доброжелательное отношение между педагогом и учеником; создание благоприятных условий для взаимодействия педагога с учеником с целью обеспечения возможностей реализации личности ребенка.

Существуют три структурные составляющие данного понятия «комфортность»: - психологическая; -интеллектуальная; -физическая.

Принцип психологической комфортности является ведущим. Он предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке такой атмосферы, которая расковывает детей, и в которой они чувствуют себя «как дома». Благоприятный психологический климат характеризуется атмосферой раскрепощенности, взаимного уважения, дружелюбия, деликатности, создает комфорт и условия для работы, раскрывает потенциальные возможности личности.

Для создания атмосферы психологической комфортности на уроке Бричева Ф.К. придерживается следующих правил:

- использовать в своей работе просьбы, а не требования;
- использовать методы словесного убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;
- использовать компромиссные решения спорных вопросов;
- добивается четкой организации урока, а не жесткой дисциплины;
- использует на уроках методы эмоциональной разрядки;
- старается создать «домашнюю» атмосферу урока для полного раскрепощения учащихся;

- старается создать ситуацию успеха (Я могу!), которая формирует у ребенка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать свое продвижение вперед.

Для создания интеллектуальной комфортности на уроке Фатима Кимовна применяет правила:

- использовать частую смену видов учебной деятельности на уроке-использовать на уроке методы, способствующие активизации и творчеству самовыражения самих учащихся

- использовать динамические паузы или минуты релаксации

- стимулировать внутреннюю и внешнюю мотивацию

- создает ситуацию успеха на уроке, справедливо оценивает ответы учащихся.

Ребенку должно быть комфортно на уроке. Это важно для саморазвития. Он должен почувствовать, что его знания, пусть даже не большие будут оценены положительно. Для этого педагог применяет разноуровневые задания. Работа с разноуровневыми заданиями, создает условия для раскрытия потенциальных возможностей каждого ребенка, так как в основе ее целевой ориентации лежит принцип «все способны». Кроме того, ребенку предоставляется возможность личного саморазвития и интеллектуальной независимости.

То есть перед педагогом стоит цель – ученик должен на уроке не просто реализовать свои возможности, а развивать свои способности. Утверждать себя как личность.

Дети входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выразить свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Для того, чтобы ученики комфортно чувствовали себя в коллективе, необходимо вовремя отследить неблагоприятные тенденции в детском коллективе. Для этого совместно с педагогом-психологом проводим тестирование обучающихся для выяснения уровня тревожности, состояния

межличностных отношений в коллективе, сплоченности классного коллектива для корректировки межличностных отношений, принятий мер по сплочению классного коллектива.

Использование технологии личностно-ориентированного обучения, в том числе технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения снижает тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

Использование игровых технологий, особенно в начальной школе, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Это прием также позволяет решить одновременно несколько задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Глава III. Критерии эффективности деятельности учителя по сохранению, укреплению и формированию здоровья в начальной школе

Комплексная система наблюдений, оценки и прогноза изменений состояния здоровья учащихся начальной школы позволяет получить информацию, необходимую для принятия обоснованных управленческих решений по созданию и совершенствованию здоровьесберегающей образовательной среды. Динамика в показателях индивидуального и коллективного здоровья учащихся позволяет в определенной степени судить о качестве организации образовательного процесса, об эффективности здоровьесберегающей деятельности учителей, специалистов, сотрудников школы. Поэтому с целью отслеживания состояния здоровья учащихся начальной школы проводится мониторинг.

Цель мониторинга: выявить влияние физического развития учащихся на их успеваемость.

Задача: осуществить диагностику физического здоровья учащихся.

Объект мониторинга: физическое здоровье учащихся.

Участники мониторинга: учащиеся 1-4 классов, классные руководители, медработник, родители, зам.директора

| Критерии | Показатели | Инструментарий |
|--|---|---|
| Принадлежность к физкультурной группе здоровья | Количество детей, перешедших в основную группу здоровья | Лист здоровья |
| Лист здоровья | Количество детей, болеющих простудными заболеваниями (от общего количества детей) | Лист посещаемости (классный журнал), отчет классного руководителя по пропускам) |
| Пропуски уроков по болезни | Количество уроков, пропущенных по болезни | Отчет классных руководителей по |

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| | | пропускам уроков по болезни за год |
|--|--|------------------------------------|

Мониторинг позволяет отследить полученные результаты и планировать дальнейшие результаты по формированию здорового образа жизни.

Оценку эффективности здоровьесберегающей педагогической деятельности в классе рассматривается по трем медицинский, дидактический, воспитательный.

Медицинский критерий, где можно воспользоваться результатом профилактического осмотра, изучить в динамике распространенность тех или иных хронических заболеваний. Для анализа эффективности здоровьесберегающей педагогической деятельности можно использовать такой показатель, как группа для занятий физической культурой.

Динамический критерий, где можно использовать такие показатели, как внимание, работоспособность, эмоциональный настрой, отношение к учебе, желание учиться. Усталость, перегрузка, отклонения в состоянии здоровья ведет в свою очередь к снижению интереса к учебе. Поэтому именно эти показатели могут быть выбраны для оценки мотивации.

Воспитательный критерий предполагает использование таких показателей, как реализация на практике деятельности по сохранению здоровья учителем и школьниками и следование принципам здорового образа жизни.

Работа по здоровьесбережению начинается также с диагностики состояния здоровья учащихся. Изучение паспорта здоровья учащихся. В классе 20 человек и класс делится на три группы здоровья.

Сравнительный анализ динамики заболеваемости показал: по сравнению с прошлым годом роста ОРЗ нет. Отмечен рост незначительной заболеваемости во 2 четверти. Ни разу не болели 60% учащихся. Не отмечались обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, ухудшение сколиоза и осанки.

Анализ динамики заболеваемости показывает, что есть тенденция к уменьшению обострения хронических заболеваний, осложнений после болезни, процента пропущенных дней 1 ребенком, увеличение учащихся, не болевших ни разу. Анализ работы показывает, что это является результатом увеличения двигательной активности детей, прочным формированием знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Стабильным оставались на протяжении двух лет обучения показатели групп, которые в значительной степени определяются общей учебной нагрузкой учащихся в урочное и внеурочное время. Отрадно то, что показатели нарушения осанки уменьшаются, а показатели нарушения слуха и нарушения зрения не наблюдаются.

Полученные данные использованы для осуществления индивидуально-дифференцированного подхода к ребенку при обучении в 1 классе.

В сентябре была проведена методика «Что мне нравится в школе» с целью изучения уровня адаптации при поступлении в 1 класс.

В начале второго полугодия эту методику повторили с целью отследить уровень адаптации за год. По результатам диагностики ребята данного класса успешно справились с первыми трудностями, новыми требованиями и режимом

дня. Детей с низким уровнем адаптации не стало, а высокий уровень адаптации увеличился. Авторы теста диагностики тревожности Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен.

Заключение по результатам проведенного психодиагностического исследования: снижение показателя тревожности свидетельствуют об адаптации к школьному обучению.

Заключение

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Использование здоровьесберегающих технологий обучения позволяет без каких-либо дополнительных материальных затрат значительно улучшить здоровье детей, а значит, и поднять уровень обучения за счет снижения утомляемости.

Как показывает опыт Бричевой Ф.К., организация такой работы позволяет проводить оздоровительные мероприятия без ущерба для учебного процесса, способствует сохранению и укреплению здоровья, обеспечивает успешность обучения учащихся младших классов.

Как показано выше, проблемы детского здоровья нуждаются в таких подходах, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, социальные педагоги и другие специалисты, наряду с профилактикой, требуется совершенствование системы первичной диагностики состояния здоровья и разработка специальных методов ее осуществления.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья способствует их социализации. Как показали результаты работы, образовательное учреждение сегодня становится важнейшим звеном социализации подрастающего поколения, формированию навыков ЗОЖ и реализации деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Литература

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» М.2014.
2. Дереклеева Н.И. «Новые родительские собрания» М.2016
3. Мочалова О.Б. Материалы для воспитательных мероприятий о природе и здоровье.- Уфа, 2017.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья // Начальная школа.- 2019.-№6.
5. Тихомирова Л.Ф. Школа – территория здоровья: Монография. Ярославль: Ремдер, 2018.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все
- упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

8. Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей. (В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках **сенсорного круга**.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание. Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. «Цветок здоровья»

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло- зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных офтальмотренажеров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. (кластер 1)

2. Офтальмотренажёр. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветовые вспышки.

3. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечков.

4. Специальный тренажёр, расположенный на потолке класса.

5. Бумажные офтальмотренажеры. Например, на доске расставлены:

1) **Пирамидки** (кластер 2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меня варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

2) **Тарелки** с разноцветными кружками (кластер 3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3) **Коврик** (кластер 4). Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) **Подушки** (задания те же, что и с «тарелками»).

5) **Витражи** в домике (задания аналогичные, что и с «ковриком»).

6) **Цветовые карточки**, цветное табло на магнитном моделинге (кластер 5).

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Двигательная гимнастика

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.

Приложение №3

Пальчиковая гимнастика

Упражнения, облегчающие написание букв

Для развития мелкой моторики и подготовки руки к письму очень полезна методика, разработанная Т.В. Фадеевой.

Упражнение 1

Ладонки лежат на парте. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке.

Упражнение 2

Ладонки лежат на парте. Дети поочередно поднимают пальцы сразу на обеих руках, начиная с мизинца.

Упражнение 3

Дети зажимают ручку или карандаш средним и указательным пальцами. Сгибают и разгибают эти пальцы, следя за тем, чтобы ручка (или карандаш) не опускались ниже большого пальца.

Упражнение 4

На столе лежит десять - пятнадцать карандашей или счетных палочек. Одной рукой надо собрать их в кулак, беря по одной пучке, затем так же по одной положить на стол (выполнять, не помогая второй рукой).

Упражнение 5

Учащиеся зажимают ручку вторыми фалангами указательного: среднего пальцев и делают «шаги» по поверхности стола.

Упражнение 6

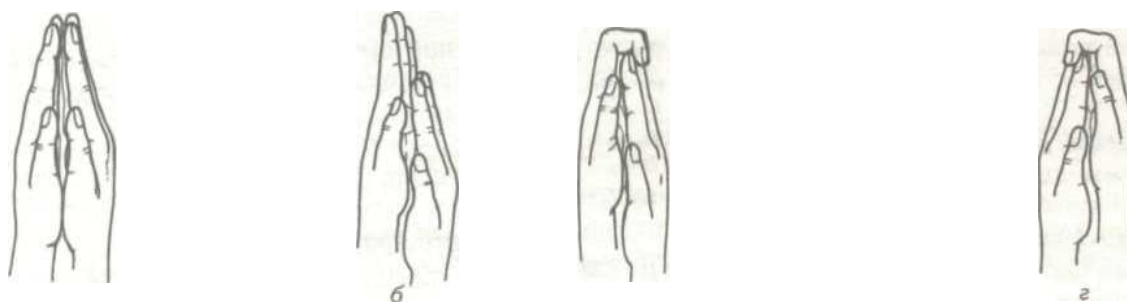
Один конец ручки зажимают средним и указательным пальцами правой руки. При этом другой конец направлен от груди. Нужно, перевернув ручку, вложить ее в левую руку свободным концом. Затем очередным переворотом вкладывают ручку в правую руку и т.д.

Упражнение 7

Это упражнение напоминает перекачивание мячика в руках, дети, представив себе, что у них в ладошках мячик, делают движения, имитирующие поворачивание мячика в разные стороны.

Упражнение для предупреждения и снятия писчего спазма

Во время занятий письмом у первоклассников может появиться *писчий спазм*. Это проявляется в том, что пальчики немеют, начинают побаливать, подрагивать, вначале чуть-чуть, едва заметно. Если вовремя не обратить на это внимание и не принять необходимые меры, дрожь в пальцах может стать постоянной; или резкая боль сведет пальцы, как только они возьмут ручку или карандаш. Для профилактики и преодоления писчего спазма используют упражнение, которое называется «Не дрожать!». Выполнять его надо внимательно, при этом следить за дыханием.



Не дрожать!

Нужно сесть, поджав под себя ноги, сделать вдох через нос и сложить ладони на уровне глаз. Затем, вдыхая через рот, чуть сместить правую ладонь вниз. Одновременно согнуть пальцы левой руки, охватывая ими кончики правой руки. Делая вдох через нос, разогнуть пальцы левой руки, одновременно смещая чуть вверх правую ладонь, согнуть пальцы, охватывая ими кончики пальцев левой руки. Упражнение надо повторить 10-15 раз.

Очень полезны в этом возрасте и вызывают интерес у детей разнообразные «пальчиковые игры» и гимнастика для пальцев.

Гимнастика для пальцев

Задача этих упражнений - укрепление мышц кисти, развитие координации движений пальцев рук, формирование способности управлять движением кисти по показу, представлению, словесной команде.

Скакалка

Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх. Выполняются круговые движения большими пальцами («Крутим скакалку сначала в одну, потом в другую сторону»).

Я скачу, я верчу
Новую скакалку.
Я скачу, я учу
Галю и Наталку.
Ну-ка раз, ну-ка два
Учатся сестрички.

Я скачу, я верчу
Новую скакалку.
Я скачу, я верчу
Галю и Наталку.
Ну-ка раз, ну-ка два
Учатся сестрички.

За спиной день-деньской
Прыгают косички!

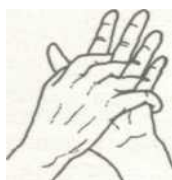
За спиной день-деньской
Прыгают косички!

Гребешок

Пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают, как петушиный гребень (а).

Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой - и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки (б).

Царапка. Раз - поджать подушечки пальцев и верхней части ладони, прошипев, как



рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!»

Два - быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукав, как довольная киска: «Мяу!»

Лесенка

Ноготь большого пальца левой руки кладется на подушечку большого пальца правой руки - готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него - указательный левый - еще две ступеньки готовы (а).

Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы - последние. Вот лесенка и построена (б).



Братья-ленивцы

Спят в избушке пятеро братьев (ладонь лежит на столе) (а).

Утром проснулся брат старший, потянулся, а самому вставать лень (большой палец тянется вверх, остальные плотно лежат на столе). Разбудил братца-указку (большой палец несколько раз постукивает по указательному и ложится на стол) (б).

Брат-указка проснулся, потянулся... (Вверх тянется указательный палец.) Стал будить брата-середку: «Вставай, середка, утро на дворе!» А сам - в кровать (указательный постукивает по среднему и ложится на стол) (в).

Потянулся брат-середка, поглядел - и впрямь вставать пора (поднимается средний палец) (г). Разбудил братца-ленивца: «Ну-ка, брат, поднимай семью!» А сам досыпать улегся (стучит по безымянному, ложится на стол).

Труднее всех брату-ленивцу вставать, труднее всех потянуться (безымянный палец с усилием тянется вверх) (д).

Будит он брата младшего: «Мизинчик, подними всех!» (Безымянный постукивает по мизинцу и ложится на стол.) Проснулся мизинчик, потянулся (мизинец тянется вверх) (е).

Да как закричит: «Вставайте, братцы, пора за дело браться!» (В такт словам мизинец барабанит по столу.) Тут все братья и проснулись (все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь остается прижатой к столу) (ж).

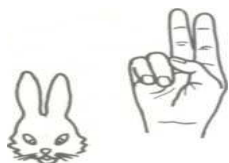
А мама им помогала (большой палец с силой «чистит» верхние и боковые стороны остальных пальцев поочередно).

Все движения повторяются с другой рукой.

- А потом птенцы выросли. Осенью стали собираться в стаи и улетели на юг (взмахи скрещенными кистями рук).

Пальчиковые игры

Смысл этих игр заключается в том, что ребенку предлагают с помощью разнообразных комбинаций пальцев рук изображать животных, людей и предметы. Вначале детей обучают различным комбинациям. Для того чтобы вызвать и поддержать интерес к игре, используют стихи и поговорки.



Зайка

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат.

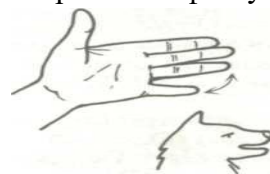
Гусь

Гусь стоит и все гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет



Собака

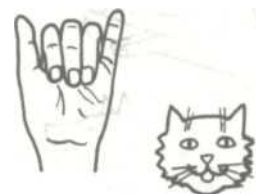
У собаки острый носик,
Рот открыт - конфетку



просит.

Кошка

А у нашей кошки
Ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать
Мышь в ее норушке.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Первое и важное условие правильного дыхания — дышать нужно через нос.

При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Дыхание же через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания.

Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию — дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений:

1. Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох.
2. Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.
3. Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.
4. Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.
5. Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.
6. Опустил и ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым возможно при выполнении следующих упражнений:

1. вдох через нос — выдох через рот;
2. краткий глубокий вдох — замедленный выдох;
3. медленный глубокий вдох — краткий резкий выдох;
4. медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей;
5. выдох толчками;
6. сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержите дыхание, на выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета;
7. выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд, затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов;
8. на одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж-Ж... писк летающего комара: 3-3-3-3... рычание собаки: Р-Р-Р... воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С-С...
9. «Свеча» — ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха;
10. «Погаси свечу» — интенсивный, прерывистый выдох;
11. на одном вдохе произнесите 5—10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками: ф! -ф!- ф!- ф!...
12. произнесите скороговорку-считалку.

Список скороговорок для дыхательных упражнений:

А мне не до недомогания.
Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.
Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала.
Подойду к Лавру, на Флора Лавру навру.

На каждом уроке использую различные физкультминутки по предметам.

Письмо и чтение

1. Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх, если с маленькой – приседайте: Барсик, котенок, город, Воронеж, Никита, река, Волга, собака, друг, Дружок и т.д.
2. В алфавите, в букваре, (хлопки в ладоши)

Проживала буква Е.

Как-то раз она шагала (ходьба на месте)

По тетрадке не спеша,

Замечталась и упала, (приседания)

Превратилась в букву Ш...

Школьник был, конечно, рад: (наклоны вправо-влево)

Вот так буква-акробат! (хлопки в ладоши)

3. Ча-ча-ча, (3 хлопка в ладоши)

Печка очень горяча (4 полуприсяда)

Чи-чи-чи, (3 хлопка в ладоши)

Печет печка калачи. (4 прыжка на месте)

Математика

1. Раз, два, три, четыре, пять-

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.

Шест – за парту тихо сесть.

2. Мы семь раз в ладоши хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи –

Столько мы присесть должны.

3. Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали,

Раз, два, три. (хлопки)

Ножками потопали,

Раз, два, три. (шаги)

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели. (приседания)

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем. (повороты, ходьба)

Окружающий мир

1. В понедельник я купался, (изображение плавания)

А во вторник – рисовал. (изображение рисования)

В среду долго умывался, (умывание)

А в четверг в футбол играл. (бег на месте)
 В пятницу я прыгал, бегал, (прыгаем)
 Очень долго танцевал. (кружимся на месте)
 А в субботу, воскресенье (хлопки)
 Целый день я отдыхал. (на корточках- засыпают)
 2. Дети по лесу гуляли, (маршируют)
 За природой наблюдали. (ладонь – к глазам)
 Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.
 Бабочки летели, крыльями махали.
 Дружно хлопнем, ногами топнем!
 Хорошо мы погуляли, (маршируют, вдох-выдох)
 И немножечко устали!
 3. В прятки пальчики играют (сжимать и разжимать пальцы рук)
 И головки убирают. (открывать и закрывать глаза)
 Словно синие цветки,
 Распустили лепестки. (сводить и разводить пальцы веером)
 Наверху качаются, (наклоны кистей вправо-влево)
 Низко наклоняются. (круговые движения кистями)
 Колокольчик голубой
 Поклонился нам с тобой. (наклоны кистей вверх-вниз)
 Колокольчики-цветы
 Очень вежливы, а ты? (повороты кистями)

Приложение №5

УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ (АУТОТРЕНИНГ)

- 1) «Сотвори в себе солнце»;
- 2) «Волшебный цветок добра»;
- 3) «Путешествие на облаке»;
- 4) «У моря»;
- 5) «Золотая рыбка»;
- 6) «Янтарный замок»;
- 7) «Танец рыбки»;
- 8) «На лугу»;
- 9) «Водопад»;
- 10) «Сила улыбки» и т.д.

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами... (пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

На регуляцию психического состояния

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

«Нам радостно, нам весело»

Смеемся мы с утра.
Но вот пришло мгновение,
Серьезным быть пора.
Глазки прикрыли, ручки сложили,
Головки опустили, ротик закрыли.
И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого,
А себя лишь одного.

После медленного проговаривания этих слов выдерживается пауза, после которой дети приступают к работе.

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи или чтения наизусть трудного стихотворения, или выполнения контрольной работы, вызывающей у детей страх, надо проводить это упражнение. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют эти строчки:

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач.
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

«Очень хочется трудиться»

В ситуации, когда дети устали, а работа предстоит трудная, необходимо провести коррекцию психического состояния на возбуждение активности и трудоспособности. Учитель говорит слова, а дети после каждой строчки повторяют про себя слова, а можно и коллективно говорить вслух, но лучше про себя. Глаза закрыты.

Ох, как хочется трудиться!
Делать все охота.
Чтоб трудом своим гордиться,
Пусть кипит работа!
Я и бодр, и силен,
Всю работу сделаю,
Свою волю покажу.
Слово для себя сдержу!

«Полный физический покой»

Цель: максимально расслабить мышцы тела, снять все мышечные зажимы. Учитель говорит слова, а все проговаривают про себя и расслабляются:

«Я расслабляюсь».

«Полный физический покой!» (Все: «Покой»);

«Я расслабляюсь: Мышцы шеи расслаблены, плечи расслаблены, мышцы рук расслаблены, кисти рук расслаблены».

«Кисти рук расслаблены, руки кажутся плетьюми, брошенными на колени».

«Мышцы спины расслаблены, живот расслаблен».

По команде учителя круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны. Опускается по мышцам ног.

«Ноги расслаблены, мышцы голени, стопы... Каждый мой мускул расслаблен и вял. Покой. Полный физический покой».

Все мысленно про себя повторяют:

- Я отдыхаю в саду. Я отдыхаю на пляже. Мне приятно состояние полного физического покоя.

Продолжительная пауза.

Учитель выводит успокаивающихся из состояния покоя и переводит их в обычное состояние.

«Выход из состояния самоуспокоения»

Учитель ведет счет до десяти. На каждый второй счет подается команда:

- Раз, два - вы отдохнули.

- Три, четыре – покой проходит.

- Пять, шесть – появляются силы.

- Семь, восемь – настроение бодрое.

- Девять, десять – открыть глаза, улыбнуться, потянуться и почувствовать легкость во всем теле.

Учитель дает энергичную команду: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплетите кольца рук перед собой. Выверните кисти рук ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Это упражнение надо повторить 2-3 раза.

Приложение №7

САМОМАССАЖ, ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

Лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

Голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

Руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и, более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

Ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование проводится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3), при головных болях массировать височную область (кластер 6)

Ароматерапия в школе

Рекомендации по применению ароматических эфирных масел в школе

Если вы решили применять ароматические эфирные масла в своем классе, сообщите о своем намерении родителям учащихся на родительском собрании. Важно иметь их согласие. Привлеките медицинский персонал школы для проведения родительского собрания – пусть врач или медсестра коротко расскажет о пользе и достоинствах ароматерапии. Перед началом применения ароматических эфирных масел необходимо убедиться, что ни у одного ребенка нет непереносимости эфирного масла (см. пункт 3 на с. 33).

Накапайте на бумажную или льняную салфетку 1 каплю ароматического эфирного масла и дайте каждому ребенку вдохнуть запах. Использовать данное ароматическое масло можно только в том случае, если запах приятен для всех детей (без исключения!).

Ароматизацию воздуха следует проводить только после проветривания помещения. Для ароматизации воздуха не обязательно использовать аромалампу, открытое пламя свечи пожароопасно. Можно просто накапать эфирное масло в емкость (стакан, блюдце) с горячей, но не кипящей водой. Ароматизацию помещения желательно сначала провести только на перемене или до начала уроков. Проводя ароматизацию впервые, используйте меньшие, чем обычно рекомендуемые, дозы (например, 1 капля ароматического эфирного масла на 5 кв. метров площади). Далее при положительном эффекте применяйте такой метод и на уроке.

Абсолютно все ароматические эфирные масла являются антисептиками. Поэтому особо актуальным становится применение ароматических эфирных масел для профилактики респираторных инфекций, всплеск которых обычно наблюдается в осенне-зимний период, когда мы испытываем сезонный дефицит естественного фона ароматических веществ в воздухе.

Приведенный ниже перечень ароматических эфирных масел вполне подойдет для борьбы с возбудителями инфекционных заболеваний с помощью выпаривания.

Кроме способности быть антисептиками, ароматические эфирные масла обладают и другими свойствами.

Лимон повышает работоспособность, снижает сонливость, вызванную перенапряжением, благоприятно влияет на органы зрения.

Розмарин повышает концентрацию внимания, улучшает память, стимулирует мозговое кровообращение, укрепляет нервную систему и сердце (улучшает коронарное кровообращение).

Лаванда снижает чувство страха, устраняет нервное возбуждение, расслабляет (делает сон более глубоким и спокойным).

Апельсин помогает при депрессии, повышает концентрацию внимания, снимает состояние страха, неуверенности, нервного напряжения.

Если ароматическое эфирное масло нельзя применить для всего детского коллектива, рекомендуем родителям индивидуально применять его для детей с помощью аромамедальона, нанесения капли ароматического эфирного масла на носовой платок или лацкан пиджака, а в домашних условиях – в виде полосканий и ингаляций.

Использование здоровьесберегающих технологий
в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО

Верстка, печать, сборка: Кайтмесова Н.Х.

Адыгейский республиканский институт повышения квалификации,

г. Майкоп, ул. Ленина, 15

Министерство образования и науки Республики Адыгея
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Республики Адыгея
«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»

Использование здоровьесберегающих технологий
в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО

*Обобщение передового педагогического опыта работы
Бричевой Фатимы Кимовны, учителя начальных классов
МБОУ СОШ №3 им. Первого Президента РА А.А.Джаримова
Кошехабльского района*

Майкоп, 2022