

## **Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с внедрением ФГОСа нового поколения**

Девайкина Ю.В. учитель начальных классов МБОУ СОШ №34

*«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка –  
... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и  
духовных сил,  
и венцом этой гармонии является радость творчества».*

*В.А.Сухомлинский*

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования

Термин "здоровьесберегающие образовательные технологии" можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы.

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. На мой взгляд, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.

В режим дня учащихся начальных классов я включаю физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью увеличивается объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений из 7-9 упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Попыткой оздоровить учащихся, облегчить их пребывание в стенах школы явилось введение мною элементов здоровьесберегающих технологий, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны В.Ф.Базарным и Л.П.Уфимцевой. Я хочу познакомить вас с некоторыми из этих приёмов:

1. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения.

2. Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана размером 1 на 2 м изображены какие-либо цветные фигуры (овал, восьмёрка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат я размещаю выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По моей просьбе дети начинают «пробежать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя). При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. А по ходу задания дети читают на плакате короткое стихотворение об осени.

Можно использовать такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения. С этой же целью можно провожу *мимические упражнения*. Например, на карточках нарисованы лица клоунов с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. При такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией.

Очень часто родители слышат от учителя: "Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!" Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо.

Ребёнок учится одним глазом, второй глаз - не ведущий, он помогает первому. Для определения ведущего глаза использую лист бумаги с вырезанным посередине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель

находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети - в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Для определения ведущего уха необходимо дать наручные часы и сказать: "Послушай, как они тикают". Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому (Пу., Лу.).

Работа по определению ведущих уха и глаза помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям. Таких групп 8. Приведу пример:

- Мальчики (Пг.Лу.) - очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко. Наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.

- Мальчики (Лг.Лу.) - учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания - психоневротические.

- Девочки (Пг.Лу.) - это группа риска по эндокринным заболеваниям. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.

Известно, что основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. При этом установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении. Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе *цветовые круги*, выставленные на классной доске (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

- Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

- Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

- Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

- Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

- Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести *ароматерапию*. Эту технологию я использую при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используем бактерицидные и противовоспалительные свойства

некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Не нужно забывать и о дыхании. Урок начинаю с успокаивающего дыхания. А во время контрольной или самостоятельной работы использую мобилизующее дыхание. Дыхательные упражнения также включаю и использую на уроках чтения, окружающего мира, когда материал на уроках устного характера. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволили мне преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Поэтому во время уроков использую музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные.

При обучении школьников младших классов особое внимание уделяю упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Уроки здоровья помогают воспитать потребность в здоровом образе жизни. Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, то мы с вами должны формировать адекватную самооценку у детей.

Большое внимание уделяю рассаживанию учащихся. Рассаживая учащихся, принимаю во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Детей небольшого роста усаживаю ближе к доске, более рослых – сзади. Один раз в месяц меняю местами учеников, не нарушая принципов правильной осанки. Такая смена мест, во-первых, исключает одностороннюю ориентацию головы и туловища относительно доски; во-вторых, создает более равномерные условия освещения. Постоянно забочусь о сохранении психического здоровья детей, повышаю устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежедневно. Ежедневно для удовлетворения двигательной потребности в процессе организации учебного процесса, провожу физкультминутки на уроках.

Физические упражнения, и прежде всего, движения, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, скелетно–мышечной. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Физкультминутка – лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета. В состав упражнений для физкультминуток включаю гимнастику для глаз. Специальные упражнения для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятие утомления глаз:

- Раз – налево, два направо,  
А теперь по кругу смотрим,  
Три – наверх, четыре вниз.  
Чтобы лучше видеть мир.
- Массировать движениями пальца в течение минуты.
- Сесть, голова не подвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно.

Перечислю виды физкультминуток, которые я использую на уроках:

1. *физкультурно – спортивные* упражнения (это традиционная гимнастика под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и.т.д));
2. *танцевальные* упражнения (эти физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию или использовать классические произведения, например, предложить учащимся послушать музыку П. Чайковского «Времена года» («Осень», «Зима» и др.) и выполнить различные

движения под музыку, изобразить кружащиеся листья в осеннем саду, падающие снежинки в зимнем лесу и т. п.)

### 3. *двигательные действия и задания*

Загадываю загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении.

### 4. *развивающие игры*

«Запомни движения и повтори» Ученик показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.

### 5. *креативные (творческие) задания*

Гимнастика для ума (с использованием «необычного» физкультурного инвентаря). Например: мячом можно «рисовать» На нём можно качаться, как на качелях, ходить с мячом на голове. Фантазируют, на что похожи кегля, скакалка и т. п. Кегля может быть вазой, жезлом милиционера, скакалка – змейкой, верёвкой для белья, мостиком и т. д.

### 6. *оригинальные движения*

Учащиеся придумывают различные композиции. Например, два мальчика, скрестив руки, несут девочку. Что это может быть? Принцесса на карете, девочка на качелях.

7. *сюжетно – ролевые игры* (развитие воображения, творчества, выразительности в движениях)

Например, игра «Магазин игрушек» Действующие лица: продавец, игрушки, покупатели. Все роли исполняют учащиеся. Покупатель желает купить игрушку. Продавец «заводит» игрушку, и она изображает в движении свой образ (машина, неваляшка, кошка и др.)

### 8. *использование карточек*

Например: «Летящая птица». «Разминка балерины», «Любопытный щенок» Глядя на карточку, учащиеся выполняют физические упражнения.

9. *пантомимическая гимнастика* (подражательная средствами невербальных сигналов)

Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д) Учащиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается; и т.д.

Многое из перечисленного здесь приемлемо для применения в любой школе. Ведь здоровье должно быть и у детей и у учителей! Мы считаем, что здоровье - наше личное дело, и не чувствуем вины перед людьми, окружающими нас, за его утрату. А ведь от наших болезней страдают и близкие нам люди. Наверное, поэтому так необходимо ещё в начальном звене школы научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

Я считаю, что внедрение в практику работы данных приёмов здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для

ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - сохраняет здоровье наших детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого 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 будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

#### Информационные ресурсы

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома – 2005.
2. Жиренко А.Л., Лемяскина Н.А., Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы – Мастерская учителя, 2007.
3. Журнал «Начальная школа» 2004 г. № 9, 2005 г. № 4
4. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
6. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
7. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
8. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
10. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
11. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
12. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.