

Здоровьесберегающие технологии для обучающихся по АООП НОО вариант 8.3

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одна из задач школьной педагогики и психологии – поиск путей эффективного обучения на занятиях, поиск возможностей использования скрытых резервов умственной деятельности, повышение самостоятельности.

Технология, которая поможет детям развиваться, и достичь положительных результатов, является здоровьесберегающей. Подхожу к этому вопросу системно, а для этого использую на своих уроках элементы здоровьесберегающих технологий

1. МИКРОКЛИМАТ В КЛАССЕ.

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

Я использую положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.); помогаю учащимся настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»); использую похвалу, («Ты молодец, умничка!», «Горжусь вами!», «Вы мне очень помогли» ...)

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Строго соблюдаю режим школьных занятий (продолжительность уроков, учебного дня, перемен, каникул); правильно организую урок (построение урока с учетом динамики работоспособности, наглядных средств и др.); обязательно выполняю гигиенические требования, предъявляемые к учебным предметам (световой, звуковой, воздушный режим, цветовое оформление).

На поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости на уроке применяю различные виды деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), использую разнообразные задания. Часто на уроках математики, окружающего мира, развития речи организую групповую работу и работу в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

3. НЕСТАНДАРТНЫЕ УРОКИ.

Нашим детям очень трудно долгое время сидеть неподвижно за партой, их отличает гиперактивность, поэтому часто я использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры.

Через игру учу детей анализировать, обобщать, сравнивать.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Постоянно провожу физкультминутки на уроках. Я стараюсь проводить их с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

4. ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 -8 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Учебные нагрузки становятся для многих детей непосильными.

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

«Пирамидки». 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? (Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.)

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.

5. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

Проводимые ежедневно на переменах динамические паузы благотворно влияют на физическое состояние детей. В программу динамических пауз включаю общеразвивающие упражнения, ритмическую гимнастику, подвижные игры. Игры помогают снять утомление, напряжение детей.

Например, игра "Настроение". Задача: развитие мимических движений и навыков невербального общения.

Детям предлагается отгадывать настроение одного из игроков по выражению лица.

Игра "Поймай мяч". Задача этой игры - развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Правила игры: дети располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч, если не поймал, то становится на место водящего. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

Игра «Нос - ухо - нос». Она направлена на развитие слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движения. Ведущий говорит: «Указательным пальцем руки дотроньтесь до носа и скажите при этом – «нос». Но если я скажу, например, «Лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно! Начали! Нос - нос - ухо! Сказав «Ухо», ведущий указывает пальцем на подбородок, и многие непроизвольно делают то же самое. В конце игры называется самый внимательный игрок, который не поддался на игровые провокации ведущего.

- рисование в воздухе (повторить).

6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Вся работа с детьми по охране и укреплению их здоровья проводится в тесном контакте с семьёй. Работа с родителями в большей степени направлена на оказание им помощи в становлении полноценной здоровой личности ребёнка. Одной из главных ступенек в сотрудничестве с родителями является классное родительское собрание. В повестку собрания включала такие темы:

- Режим дня в жизни школьника.
- Здоровье и гигиена.
- Что нужно знать, чтобы не заболеть простудными заболеваниями.
- Полезные советы на каждый день.
- Компьютер в жизни ребёнка.
- Вредные привычки — профилактика в раннем возрасте.
- Утомляемость ребёнка и как с ней бороться.
- Детская агрессивность.

ВЫВОД:

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников:

Кроме того, систематическое применение вышеперечисленных элементов здоровьесберегающих технологий влияет на мотивацию обучения учащихся. Среди моих учеников нет неуспевающих, в течение 3-х лет обучения прослеживается положительная динамика обученности, ребята с удовольствием посещают занятия в школе, чувствуют себя комфортно, активно участвуют в жизни класса и школы.

Это позволяет сделать вывод о том, что данная работа помогает моим ученикам в дальнейшем успешно социализироваться в жизни.