Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе младших школьников

Выполнила:
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 2 г.о. Сызрань
Шарохина Юлия Геннадьевна

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать *здоровьесберегающим.*

В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в *приоритетную задачу*.

Здоровьесбережение **не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Гигиенические условия в учебном классе:

- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.

Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

Количество видов учебной деятельности, используемых учителем на уроке:

Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- **опрос учащихся,**
- **письмо,**
- **чтение,**
- **слушание,**
- **рассказ,**
- **рассматривание наглядных пособий,**
- **ответы на вопросы,**
- **решение примеров, задач,**
- **практические занятия и т.д.**

Сохранению здоровья учащихся способствует *индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока и работа с одаренными детьми по индивидуальной программе.*

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:

1. Игровые ситуации на уроках и во внеурочной деятельности

Кружок «Кукольный театр». Развитие мелкой моторики.

Окружающий мир. Тема урока «Правила этика». Ролевая игра «Сервировка стола»

2. Драматизация литературных сюжетов с активными движениями

Литературное чтение. Обобщение по теме «Русские народные сказки». Инсценировка.

3. Использование наглядности на разных этапах урока

4. Подвижные игры на переменах

5. Использование методов свободного выбора на уроках

(свободная беседа, выбор действия, его способа и приемов взаимодействия, свобода творчества и формулировка выводов как результата совместной деятельности)

Окружающий мир. Научно-практическая лаборатория. Изучение окружающей среды с помощью модульной системы PROLog.

6. Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. **Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем.**

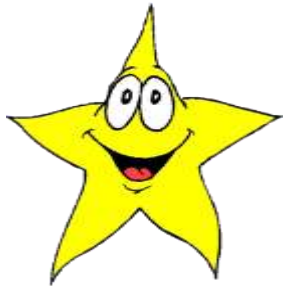
7. Физкультминутки и физкультпаузы

- **Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.**

***8. Физических упражнения во время урока*, под влиянием которых увеличивается объем памяти и улучшаются психомоторные процессы, повышается устойчивость и концентрация внимания, активизируются структуры мозга.**

Работа по предупреждению утомляемости глаз

Смотрите на звездочку!



Следите за квадратом, и отгадывайте буквы

А

9. В целях профилактики простудных заболеваний *проводим подвижные игры на свежем воздухе, часто ходим на экскурсии, выращиваем растения фитонциды.*

10. Золотые правила психологического комфорта на уроке

- **Не пытайтесь за каждым отрицательным поступком школьника видеть только отрицательные мотивы.**
- **Тщательно готовьтесь к уроку. Не допускайте даже малейшую некомпетентность в преподавании своего предмета.**
- **Используйте для общения с учениками доброжелательный, благоприятный стиль общения, так как дети охотнее выполняют распоряжения учителя при опосредованном способе воздействия.**

Спасибо за внимание