

**«Здоровьесберегающая
направленность
педагогических приёмов
и методов
в режиме школьного дня
в начальной школе»**

Выступление подготовила:
учитель начальных классов
М.Е Кнышова

«Здоровьесберегающая направленность педагогических приёмов и методов в режиме школьного дня в начальной школе»

«Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто» Сократ

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», Федеральных государственных образовательных стандартов.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

В Примерной образовательной программе начального общего образования четко обозначены цели и задачи деятельности образовательного учреждения по данному направлению. Эта деятельность должна:

- 1) сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- 2) сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 3) научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 4) сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 5) сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- 6) обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- 7) сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- 8) научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 9) сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Как же связаны между собой понятия «здоровье» и «образование»? Можно ли себе представить образование ребенка как процесс, отстраненный от телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Очевидно, нет. Образование - процесс гармоничный. Здоровье, в широком смысле этого слова, выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и, к тому же, как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья, в проектном контексте, проверяя им все стороны жизни ребенка.

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Забота о здоровье – это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Понятия «человек», «жизнь», «здоровье» взаимосвязаны. ««Укрепить здоровье человека в детстве», – говорил Сухомлинский, – не допустить, чтобы ребёнок вступал в юность хилым и вялым, – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа». А ведь хорошее самочувствие ребенка – важное условие успешного усвоения им школьной программы. Бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия. Вот почему надо, чтобы ученики сами включились в заботу о собственном здоровье, научились сознательно контролировать свое двигательное поведение, а также приобщились к ценностям здорового образа жизни, так как учёными давно доказано, что состояние здоровья на 50 % зависит от образа жизни, лишь на 7 % от здравоохранения, на 20 % от наследственности, на 20 % от экологии.

Здоровьесберегающие технологии должны применяться как в урочной деятельности, так и во внеклассной работе, включая элементы личностно-ориентированного обучения:

-Вхождение в рабочий день.

С самых первых встреч для ускорения вхождения ребёнка в учебный день, надо учить детей чаще улыбаться. Наше правило: «Хочешь обрести друзей – улыбайся!»

-Создание ситуации выбора и успеха.

Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата на уроках и внеклассных мероприятиях также играет важную роль.

-Использование приемов рефлексии.

-Что на вас произвело наибольшее впечатление?

- Пригодятся ли вам знания сегодняшнего урока в дальнейшем?

Большой проблемой образовательного процесса вообще и особенно – на этапе начальной школы является быстрая утомляемость обучающихся. Для снятия утомляемости на уроках нужно менять виды деятельности учащихся, проводить физминутки.

Физкультурная минутка – 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 подразделяются на: традиционные, оздоровительные (гимнастика для глаз, самомассаж), расслабляющие (релаксация), развлекательные. Хорошо себя зарекомендовала и дыхательная гимнастика. При выполнении дыхательных упражнений на каждый поворот или покачивание нужно делать энергичный и порывистый вдох, а затем последующий выдох. Каждое упражнение выполняется по 10 секунд.

Ведущей деятельностью малышей, наряду с учебную большую часть занимает **игровая деятельность**, поэтому на уроках вводятся **игровые моменты**, в гости приходят сказочные герои

Немаловажное значение для координации зрения и ориентирования в пространстве имеет значение **расположения парт** в классных комнатах. Учитывая это, в классе, в течение четверти несколько раз происходит смена посадочного места, а так же меняется угол расположения парт в занимаемом пространстве.

Огромное значение для сохранения здоровья играет и **культура питания**. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального

функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

Ребята с удовольствием посещают **уроки физической культуры**, спортивные секции во время внеучебной деятельности.

На классных часах поднимаются вопросы, посвящённые тематике детского травматизма, поведения в школе на переменах. Дети работают с памятками, разбирают различные ситуации, учатся оценивать собственное поведение и своих ровесников.

Работа по здоровьесбережению в процессе обучения ведётся не только с детьми, но и с родителями. Только совместно можно достичь желаемых результатов, поэтому на родительских собраниях проводятся беседы, которые касаются сохранения и укрепления здоровья детей. Для родителей оформляются памятки – рекомендации. Уже несколько лет в школе родители имеют возможность обследовать своего ребёнка (АРМИС), что позволяет своевременно обратить родителям внимание на имеющиеся проблемы здоровья их детей. Ежегодно в школе проводятся Дни Здоровья, подводятся итоги по физической подготовке участников, намечаются новые задачи на будущее. Подводя итог выше сказанному очевидно:

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, улучшает эмоциональный настрой и повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья. Так, работая в системе, школа и семья может совместными усилиями помочь подрастающему поколению сохранить и преумножить своё здоровье.

В заключение, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, постараемся сохранить и преумножить его здоровье».