ФГКОУ «СОШ №24 » МО РФ



Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках

в начальной школе в рамках ФГОС»

Здоровьесберегающие технологии - это система психолого - педагогических технологий, программ, методов, которые направлены на организацию здоровье сберегающего образовательного процесса, воспитание у учащихся культуросберегающей среды.

В педагогике под этим понятием подразумевается способ организации и последовательность действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализация образовательных программ на основе всестороннего учёта индивидуального здоровья ребёнка, особенностей его психофизического, духовно-нравственного развития, сохранения и укрепления здоровья.

На школьных занятиях, так и во внеурочной деятельности я стараюсь использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме с использованием музыкальных физминуток, пальчиковой и артикуляционной гимнастики. Для профилактики простудных заболеваний использую оздоровительные упражнения для горла и голосовых связок.

Необходимость рассказывать и детям и родителям о пользе здорового образа жизни.

Реализацию оздоровительной работы в классе, я начала с изучения литературы по данной проблеме и по мере накопления методического материала, создавались все необходимые условия для полноценного проведения систематической оздоровительной работы.

Основная форма ОЗОЖ деятельности - это занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование творческих способностей каждого ребенка.

Много провожу индивидуальных, фронтальных, а также занятий по подгруппам.

По содержанию это были типовые, тематические, комплексные и интегрированные занятия.

В результате использования на своих занятиях здоровьесберегающих технологий, я отметила снижение частоты заболеваний  и повышение интереса детей к учебе.

На своих уроках использую элементы *здоровьесберегающих технологий -* цель которых - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока.

Прежде всего, соблюдаю гигиенические условия - теплый, чистый, хорошо освещенный и проветренный кабинет.

На уроке постоянно происходит смена деятельности учащихся.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, провожу физминутки, эмоциональную разрядку, зарядку для глаз, минутки для шутки, релаксацию, рефлексию строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки.

Использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволяет без каких-либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей, но и повысить эффективность учебного процесса. Здоровьесберегающий подход можно использовать на разных этапах урока, если он предусматривает чёткое чередование видов деятельности:

- создание ситуации выбора и успеха.

--- использование приемов рефлексии.

-- проведение физкультминуток.

Хочется отметить, что образовательные технологии позволяют повысить интерес учащихся к учебной деятельности, предусматривают разные формы подачи и усвоения программного материала, заключают в себе большой образовательный, развивающий и воспитательный потенциал.

Активно внедряю музыкальные «физкультминутки» в структуру урока. На своих занятиях я провожу различные виды минуток отдыха, стараюсь их разнообразить. Они могут проводиться в различной форме и воздействовать на различные органы.

1. Физические упражнения для формирования правильной осанки. 

- «Деревья». (Встать на носочки, поднять вверх руки, тянуть туловище вверх, ходить на месте.)

-«Юнга». (Руки вверх, лезем по канату, считаем до пяти, затем руки встряхиваем.)

- «Юнармеец на параде». (Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и маршировать как военный, вытягивая носок прямой ноги. Ногу ставить на всю ступню.)

- «Арка». (Встать спиной друг к другу, поднять вверх руки и взять соседа за руки. Сделать шаг вперед, спину прогнуть назад.)

2. Упражнения для укрепления «мышечного пояса».

Эти упражнения применяются с целью развития силы и выносливости мышечных групп, обеспечивают функцию прямостояния.

Выполнять их нужно медленно, руки полусогнуты.

- пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки до уровня плеч.

- пальцы сжаты в кулак, руки поднимаем над головой, тыльные стороны руки соприкасаются, опускаем вниз.

- наклоняем туловище чуть вперед, руки полусогнуты, разводим их в стороны, лопатки «сходятся».

- руки перед собой, сжаты в кулаки.

Делаем круговые движения назад, руки разводим за спиной.

3. Релаксационные упражнения для мимики лица.

- сморщить лоб, поднять брови (удивиться).

- нахмуриться, расслабить брови (рассердиться)

- расширить глаза (страх, ужас)

- расширить ноздри (вдыхаем запах)

- зажмуриться (ужас)

- поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение)

- оскалить зубы, ослабить щеки и рот (улыбка)

4. Упражнения, способствующие выработке правильного дыхания.

- вдох через рот, выдох через нос (и наоборот).

- быстрый вдох, медленный выдох.

-  медленный вдох, выдох толчками.

- на одном выдохе произнести звуки: ж, ж; з , з ; р, р; с,с.

- «свеча» плавно дуть на пламя свечи, как бы положив его.

- «задуй свечу» резкий выдох.

- на вдохе произнести 5-10 звуков «ф», делая паузы.

- произнести скороговорку, считалку на одном дыхании

5. Упражнения для глаз.

- движение зрачков влево, вправо, вверх, вниз.

- крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд.

- массаж век, бровей, области вокруг глаз кончиками пальцев.

- созерцание точки на расстоянии 5 метров в течение 10-15 секунд.

- сидя, руки на поясе, повернуть голову вправо - посмотреть на правый локоть, влево- на левый.

- сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх- следить за пальцами, руки опустить, выдох.

Слежу за правильностью осанки учеников. На уроках использую релаксации.

Тренировка дыхания, не занимает много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры.

Последовательно и целенаправленно провожу воспитательную работу, в процессе занятий по формированию здорового образа жизни, физического самовоспитания.

Провожу профилактическую работу среди учащихся с целью снижения заболеваемости и искоренения вредных привычек. Учу соблюдать гигиенические условия в кабинете: чистоту - делать самим уборку, разводить цветы, следить за температурой и свежестью воздуха. Рационального освещения кабинета и доски, неприятных звуковых раздражителей и т. п.

Планирую продолжить свою работу с использованием различных методов обучения. Использовать частую смену видов деятельности с целью поддержания интереса к изучаемому материалу и предупреждения утомляемости. На занятиях поддерживать спокойную деловую обстановку.

Дети приходят в школу с разным уровнем подготовленности. Поэтому уже с первого класса процесс обучения я строю на разном уровне, подходя к каждому ребёнку индивидуально.  
Условно класс делю на три группы.

Первая – «низкий» уровень, вторая - «средний» и третья - «высокий».

Как правило, вначале обучения в первую группу входят не читающие дети, но по мере обучения дети из одной группы могут перейти в другую.

Обучающимся предоставляется возможность выбора заданий различного уровня сложности. Новый материал изучается так же на разном уровне.

Усвоившие материал на высоком уровне сложности выполняют задания творческого характера. А те, кому не под силу сложные вопросы, могут ограничиться более лёгкими.  
 В своей работе я иду за детьми, учитывая принципы природосообразности и открытости – детским способностям, интересам, законам развития.

Огромную роль в раскрытии творческого потенциала личности ребёнка играют *методы и средства обучения*. Это та «волшебная палочка», одного прикосновения которой бывает достаточно, чтобы пробудить дремлющие с детства интересы, способности и таланты, чтобы на небосклоне науки и прогресса загорелась в будущем новая звезда.

Учитывая это, я на своих уроках применяю: ИКТ-технологии; проектную деятельность; материалы для тестового контроля; занимательные и игровые задания; толерантность, т.е. уделяю особое внимание «слабоуспевающим» ученикам.

*Занимательные и игровые задания*  можно применять на всех этапах обучения, на любом этапе урока – они могут использоваться при объяснении нового материала (переключение внимания), перед закреплением материала и т.п. Необходимо только учитывать индивидуальные качества учащихся, подбирать варианты задач и головоломок различной степени сложности. Занимательные задания на уроках повышают эмоциональный тонус учебной деятельности учащихся с недостаточной работоспособностью, концентрируют их внимание и волевые усилия.

  Дети в любом возрасте с большой охотой и интересом разгадывают загадки, шарады, ребусы, кроссворды. Использование их в учебной деятельности способствует поддержанию и развитию интереса к изучаемому предмету, разнообразит занятия, позволяет в необычной форме не только повторить и закрепить изученный материал, но и познакомить учащихся с новыми названиями, понятиями и явлениями.

Я убедилась, что использование *информационных технологий* на уроке способствует активизации внимания, восприятия, мышления, воображения, памяти, творческих способностей и познавательных интересов, что является приоритетной целью уроков в начальной школе. Освоение и применение учителем новых технологий не может не вызвать у учащихся интереса, уважения, желания обмениваться информацией с учителем и одноклассниками.

Таким образом, исподволь формируется новый стиль отношений в учебном коллективе, когда процесс передачи информации идет не от одного ко многим, а от всех ко всем.

Например, как известно, каждый урок математики начинается с устного счета. Подготовив несколько слайдов, я провожу игру с применением компьютера.

Дети в восторге! Им очень нравится, они с удовольствием работают и отвечают.

На уроках окружающего мира часто использую готовые презентации, а иногда составляю их сама.

Начиная с 1 класса, стараюсь научить детей оценивать свои ответы и ответы одноклассников. Считаю, что самоанализ, самокритика и самооценка способствуют воспитанию ответственности, дисциплинированности, принципиальности, умению анализировать, развивают речь и мыслительную деятельность.

Стараюсь на уроках больше уделить внимания слабым ученикам, поддержать их психологически: улыбаться, разрешаю отвечать не у доски традиционно, а с места или даже сидя, то есть быть с ними толерантной. Основу любого урока составляет слабый ученик. Его ни в коем случае ни на минуту нельзя упускать из поля зрения. Любой положительный ответ стараюсь поощрить, даже если он и не заслуживает особого внимания.

Развивая интерес к урокам такими методами и приёмами, я убеждаюсь в их эффективности. Наблюдается положительная динамика успеваемости и качества знаний учащихся.

В ходе учебно-воспитательного процесса, реализация образовательных программ на основе всестороннего учёта индивидуального здоровья ребёнка, особенностей его психофизического, духовно-нравственного развития, сохранения и укрепления здоровья,

по мере возможности, использую экскурсии в парк ,

организую и провожу спортивные состязания: «Веселые старты», «Папа, мама, я – здоровая семья», мои ученики посещают различные кружки и секции, участвуют в кроссах и соревнованиях.

Ежегодно совместно с родителями обучающихся, провожу зимние катания на лыжах, коньках.

Любят мои школьники помериться силами и в шашечном турнире.   

Здоровьесбережение – одна из самых важных технологий в начальных классах. Нужно не только не навредить растущему и формирующемуся организму ребенка, а постараться развивать и укреплять.

**Методическая разработка открытого мероприятия**

« Веселые старты»

Цель: создать условия для развития выносливости, физической активности обучающихся, развивать самостоятельность, пропагандировать здоровый образ жизни, спорт, как альтернативу негативным привычкам;

привлекать к систематическим занятиям подвижными играми;

  выявлять талантливых детей;

  воспитыватькультуру безопасного поведения на соревнованиях; формировать эмоционально-положительное отношение к соперникам, соблюдение спортивной дисциплины, не нарушая ее законы.

Оформление: Пословицы о спорте «Здоровье-богатство, береги его смолоду», плакаты о здоровом образе жизни, атртбуты для конкурсов,

*Фонограмма: гимна, спортивного марша *

Место проведения: спортивный  зал

Инвентарь: стойки, мячи малые, обручи,  мячи в/б, кегли, гимнастические  палки, скакалки, самокаты, свисток.

Предварительная подготовка

подготовлены места для учащихся, гостей и жюри; 

костюмы (для каждой команды свой цвет футболок) столько, сколько конкурсов; эмблемы для каждой команды с названием, девизы для приветствия (Например,

«Поднимать паруса, значит верить в чудеса!»), грамоты и призы для награждения, плакаты - кричалки для болельщиков, цифровой фотоаппарат, видеокамера,

костюмы сказочных персонажей для игр со зрителями.

*Ход занятия.*

*Участники игры делятся на 4 команды*

*Жюри после каждого конкурса объявляет итог .*

**Торжественный выход и приветствие команд.**

Очень радостно видеть всех участников гостей сегодня в нашем зале!

Все готовы? Все в порядке? Тогда начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!

**Вед:**  Здравствуйте, дети и уважаемые гости!

Я приглашаю вас отправиться в путешествие по дороге Физкультуры и Здоровья.

А собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, быстроте и выносливости.

И пусть сегодня наша встреча не будет последней, а в крепкую дружбу перерастет, пусть каждый из вас никогда не забудет, что Спорт будет другом навек. Я уверена, что борьба нас ждет жаркая, но честная, я желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а у всех будет пусть море улыбок и прекрасное настроение.

Познакомьтесь с нашим справедливым жюри.

*И, наконец, приветствуем главных героев нашего спортивного праздника – командами****.***

**Вед:**За победу в каждом соревновании команды получают 1 балл , 2балла, 3 балла, или 1 балл.

**Вед:**объявляет о правилах эстафет:

1. Забеги  в командах выполняются строго по очереди.
2. Раньше времени выбегать за линию старта не разрешается.
3. За попадание в кольцо начисляется дополнительно 1 балл

**Эстафеты:**

**Вед:** Чтобы прыгать научиться  нам скакалка пригодится.

 Будем прыгать высоко, как кузнечики – легко.

**1 эстафета «Скакуны» **

Инвентарь: обручи, скакалки

Бег до ориентира, где лежит скакалка - вращая и перепрыгивая обруч,  прыжки через скакалку - 5 раз, бег обратно тем же способом  – передача эстафеты (обруча).

**2 эстафета “Гусеница” **

Участники садятся на пол одной колонной, берутся руками за голень сзади сидящего – и таким образом передвигаются, держась за ноги друг друга, пока направляющий не коснется ногой противоположной стены - после чего все встают и бегут к месту старта – зачет по последнему участнику.

**3 эстафета «Кенгуру”**

Инвентарь: мячи

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Подведение итогов жюри после трех эстафет.

**Игра для зрителей . **

***4. Бег «на трех ногах»***

От каждой команды выделяются по два представителя.

Пары становятся у линии старта. Левая нога одного участника приматывается или привязывается к правой ноге другого. По сигналу ведущего связанные пары устремляются к финишу наперегонки.

**4 эстафета «Одень лыжника»**

Инвентарь: перчатки, шарф, шапка, куртка, ботинки, лыжи и палки.

Участники бегут к своему товарищу и, по очереди, одевают его. Обратно возвращаются бегом. Конкурс на быстроту и аккуратность.

**Вед:** Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай. 

**5 эстафета “Снайперы”**

Инвентарь: кегли, мячи теннисные

По две команды строятся на противоположных сторонах площадки. Игроки из двух команд по очереди пытаются попасть в кегли, стоящие в ряд на средней линии площадки, теннисным мячом. Побеждает команда, сбившая больше кегль.

**6 эстафета** **«Шоу масок» **

Инвентарь: маски зверей, калоши, стойки

Участник надевает маску и сапоги, бежит до ориентира и обратно, передает реквизит следующему участнику.

Подведение итогов жюри после шести эстафет.

**Игра со зрителями. **

**7 эстафета «Двойной цепной паровозик»**

Инвентарь: стойки

В эстафете принимают участие все участники команды,  начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго,  бегут до ориентира и обратно - оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

**8 эстафета «Непослушный мяч»**

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка

**Все участники выстраиваются в колонну ноги врозь, первый катит мяч по полу между ногами, последний берет мяч в руки, бежит к натянутой сетке, бросает мяч через сетку, ловит его, добегает до ориентира – три раза бросает в стену – ловит и таким же способом возвращается и становится впереди своей колонны.**

Подведение итогов жюри после восьми эстафет.

**Вед :**

Чтоб проворным стать атлетом вам, напоследок – эстафета!

 Будем бегать быстро, дружно,  победить вам очень нужно!

**9 эстафета** «**Полоса препятствий» **

Инвентарь: маты, барьеры, мячи, обручи, корзина, корзина для мячей

Участник бежит, пролезает под барьером, делает кувырок вперед, продевает через себя обруч, добегает до корзины с мячами, бросает мяч в кольцо один раз, кладет мяч обратно в корзину, возвращается обратно тем же способом.

Танец с флагами. ( девочки танц группа)

***10. Эстафета с воздушным шаром***

Участники команды стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта, передавая шар следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надутых шаров.

**11. «Гонки за лидером»**

**Участники на самокатах соревнуются в скорости. **

**Подведение итогов соревнований жюри.**

**Рефлексия. Награждение.  **

**Вед:**Наш праздник близится к завершению, пришла пора вручать призы и подарки. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши товарищи прекрасно за вас болели и это, несомненно, придавало вам сил.

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

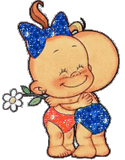
Под звуки торжественного марша участники покидают спортивный зал.

ПП







На этот раз II место! Но мы всегда стремимся быть лучшими!