

Работа по самообразованию на тему:

«Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе»

Подготовила учитель начальных классов Бутманова А.Д

Проблема здоровья детей как никогда важна. Эта тема 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.

Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей, а также научение детей здоровому образу жизни в самом широком смысле.

Разговор о здоровьесберегающих технологиях следует начать с определения этого понятия. Именно оно определяет актуальность и новаторство этого подхода в отличие от существовавшего ранее принципа сохранения здоровья ребёнка в процессе школьной и внешкольной деятельности. Здоровьесберегающие технологии — это система мер, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, нравственного и социального здоровья объекта и субъекта образовательного процесса, то есть ученика и учителя.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. В. А. Сухомлинский утверждал, что "...забота о здоровье — ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

Работа по формированию здорового образа жизни может реализовываться через: проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятие на уроках физической культуры; внеклассную работу; работу с родителями. «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». *Генрих Гейне*.

Сохранение здоровья детей - главное, на что я обращаю особое внимание при проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, изучение особенностей своего организма, а также проведение оздоровительных минут во время урока, повышение интереса к предметам.

Русский язык и литературное чтение считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках обязательно провожу гимнастику для глаз.

Различные тестовые задания с выбором ответа, игровые задания на развитие фантазии, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение.

Хороший эффект дают задания на расширение кругозора (задания должны быть интересны учащимся), формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки можно проводить с музыкальным сопровождением, в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика, эмоциональная разгрузка, чередование позы с учетом видов деятельности. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки – это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Работа с родителями проводится по темам: “Формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни”. “Игра – как фактор укрепления здоровья детей”, “Здоровый образ жизни”. Интересно проходят совместные праздники, экскурсии. Спортивные мероприятия. Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

«Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». *Джон Локк*

Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.

Изложенные выше технологии показывают, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества. Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.