

# Здоровьесберегающие технологии в начальной школе



учитель начальных классов МОУ СОШ №28 г. Балаково Смирнова Ольга Геннадьевна



« Забота о здоровье ребёнка - это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

# Цель:

Сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

# Необходимость применения здоровьесберегающих технологий

В условиях современной природной и социально – экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает. Поэтому **необходима** специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. В моей педагогической практике накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе. В свои уроки включаю элементы технологии доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.





В моей педагогической практике накоплен определённый опыт реализации здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе. В свои уроки включаю элементы технологии доктора медицинских наук В.Ф. Базарного.



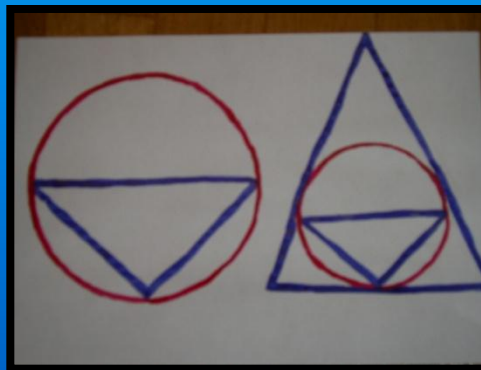
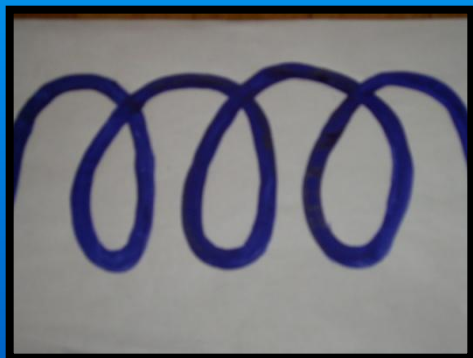
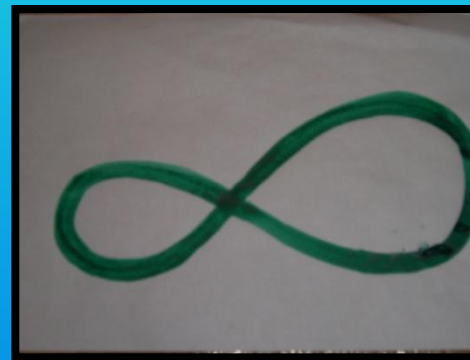
# Пространство - высшая свобода моторики



**Пространство** – это одна из биологических предпосылок нормального развития ребёнка. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Как же использовать зрительно – пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц. Способствует расширению зрительно-двигательной активности и проведение физминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров.

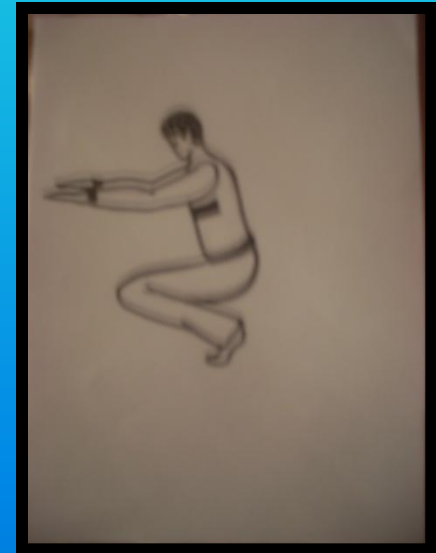
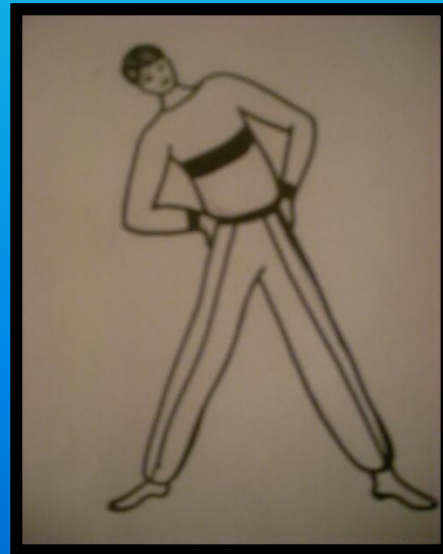
# Ориентирсы, которые использую на уроках

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.



## 2. «Весёлые человечки»

На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные упражнения. Дети повторяют движения человечка.



### 3. Бумажные офтальмотренажёры

#### а) Пирамидки

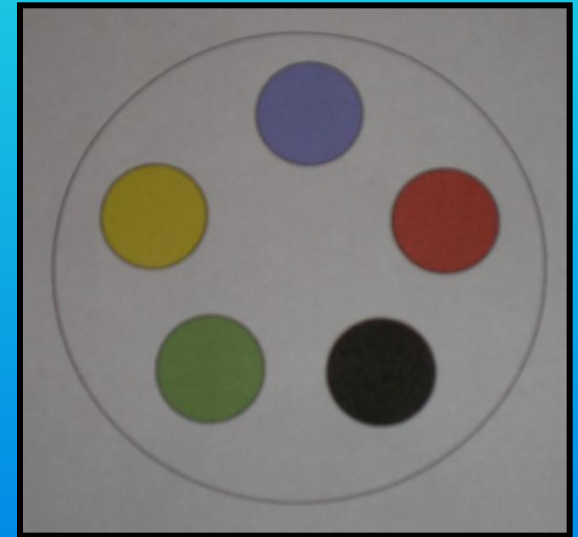
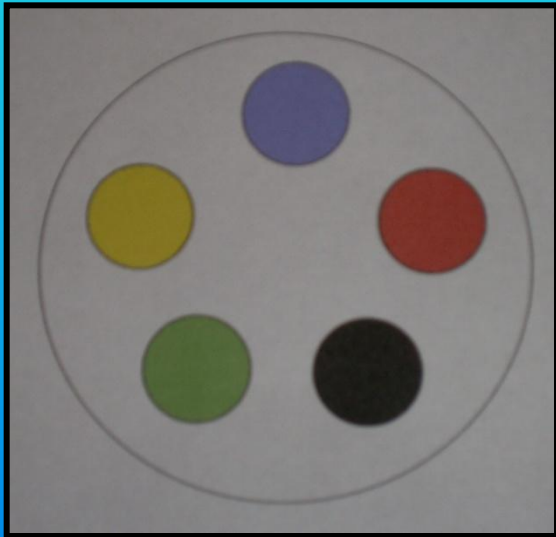
Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитать, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...





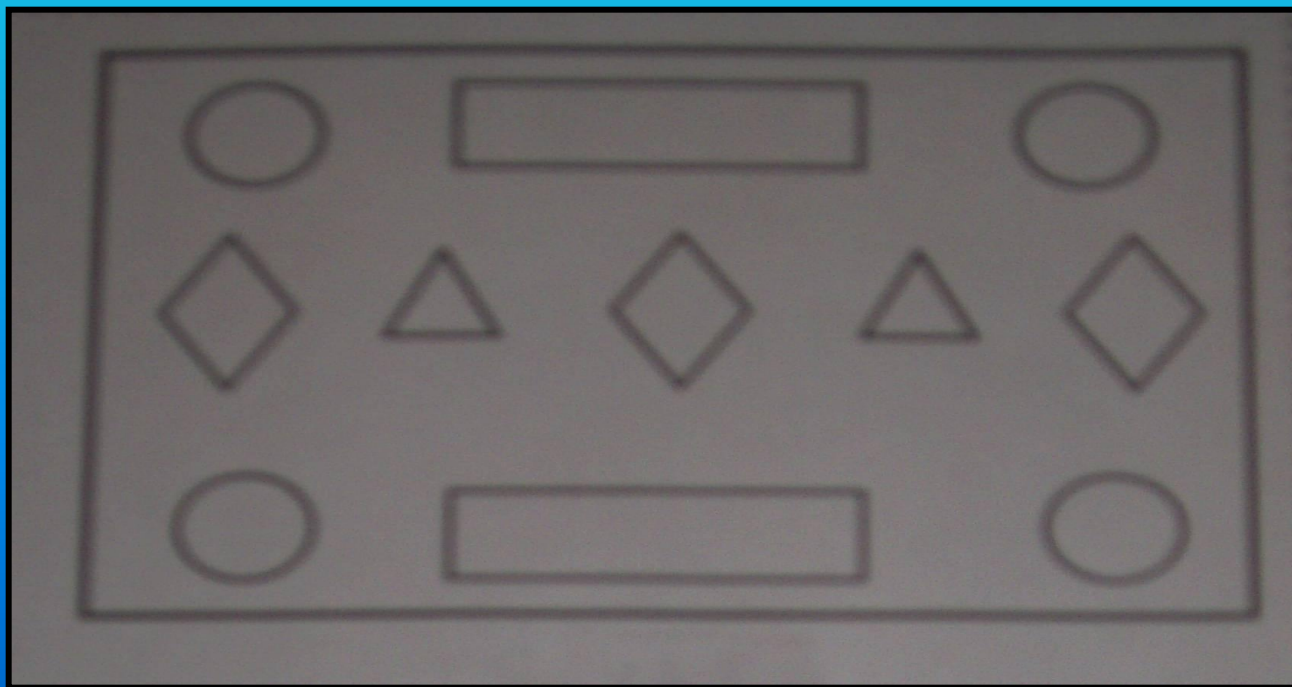
## б) Тарелки с разноцветными кружками

Задания: найти такую тарелку, в которой есть цвет, который не повторяется в других; найти две одинаковые тарелки...



### в) Коврик (рис.3)

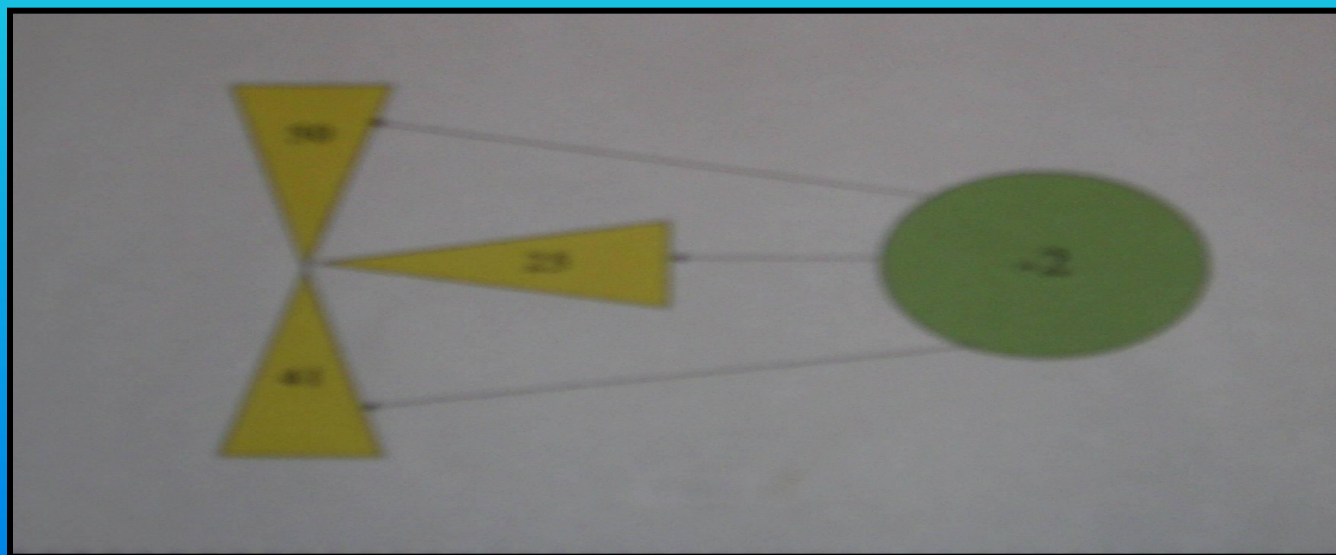
Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике).  
После составления узора варианты заданий различны:  
сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов?  
Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников?...



**г) Подушки** (задания такие же, что и с «тарелками»)

**д) Витражи в домике** (задание аналогичные, что и с «ковриком»)

**е) Цветовые карточки, цветное табло** на магнитном моделиграфе



С помощью таких приёмов развиваются зрительно – моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различно-цветовая функция.

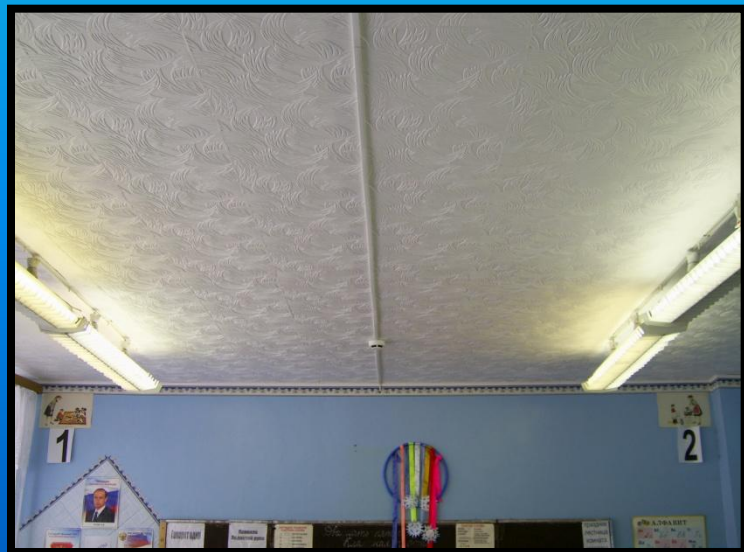
# Дифференцированные физминутки

1. Упражнения для детей с избыточным весом;
2. Упражнения для профилактики плоскостопия;
3. Упражнения для улучшения осанки;
4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг):  
«Сотвори в себе солнце», «Волшебный цветок добра»,  
«Путешествие на облаке», «У моря», «Золотая рыбка»,  
«Янтарный замок», «Танец рыбки», «На лугу», «Водопад», «Сила улыбки» и т. д.
5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж;
6. Упражнения для мышц рук;
7. Упражнения для глаз.



# Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажёр

В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершает синхронно движения глазами, головой, туловищем.



# Сенсорный круг

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах прикреплены задания в виде капелек, снежинок и т.д. Сенсорный круг способствует развитию правильной осанки и развитию спинных мышц.



# "Цветок здоровья"



«Цветок здоровья» сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листики светло-зелёного цвета. На каждом лепестке цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

# Вставки о здоровье

## Русский язык

**Вставка 1.** Вежливые слова и пожелания здоровья.

**Вставка 2.** Списывание текста о здоровье.

**Вставка 3.** Разбор слов по составу.

Пясть – пястные кости – запястье...

**Вставка 4.** Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о здоровом образе жизни.



# Математика

Вставка. Задачи по анатомии.

**Задача.** При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

**Вопрос 1.** На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорождённого?

**Вопрос 2.** На сколько костей у новорождённого больше, чем у взрослого?

**Вопрос 3.** Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?

# Окружающий мир

## Вставка . «Лекарственные растения твоего края»

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений призваны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник., дуб, одуванчик, берёза – не перечисль всех природных врачей.



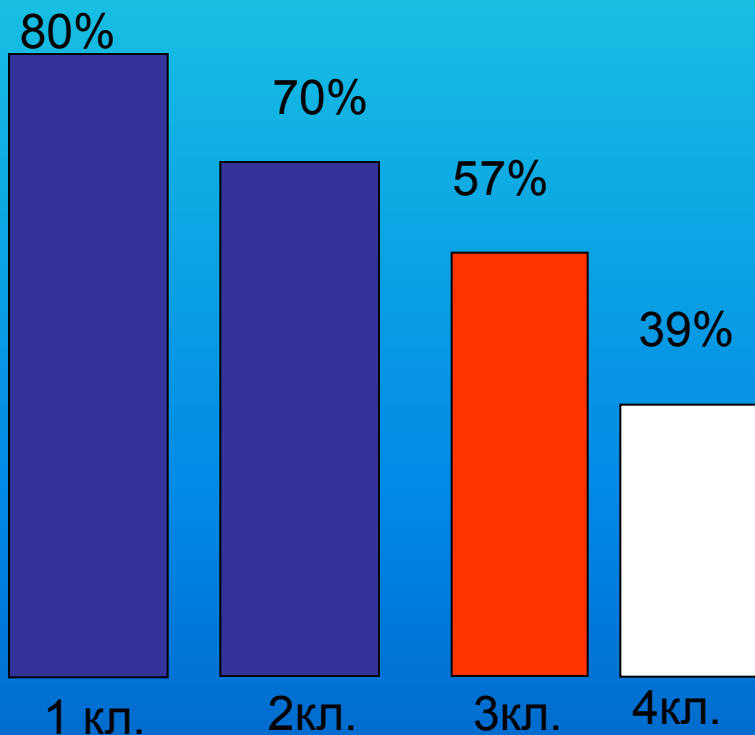
# ВЫВОД:

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сохранению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов (вставки о здоровье) и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и способствует лучшему усвоению и запоминанию учебного материала, не требует больших материальных и временных затрат.

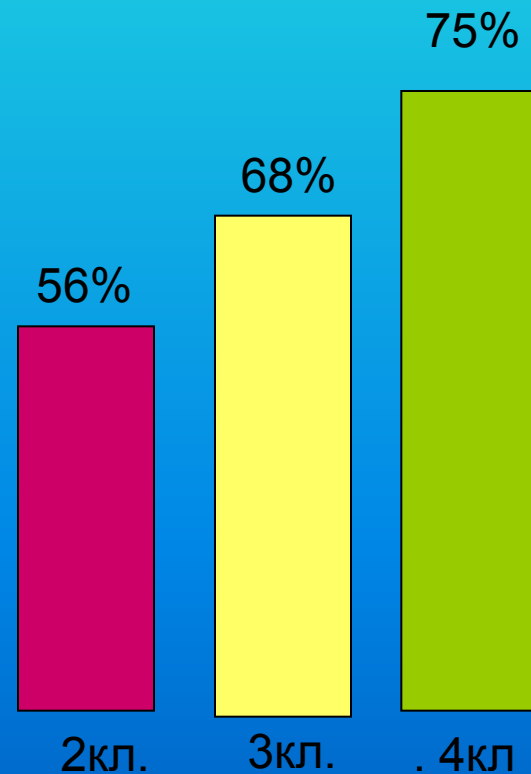


# Сравните результаты:

Диагностика  
заболеваемости учащихся



Качество знаний  
учащихся



# Список использованной литературы:

1. Бескоровайна Л.С., Перекатьева О.В. Настольная книга учителя начальных классов. Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
2. Елецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся. // «Завуч начальной школы» №1. 2004.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
4. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.
5. «Энциклопедический словарь русской цивилизации», М., 2000.

## Интернет-сайты

[1.http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+](http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+)

[«1.http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+](http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+)

[«Здоровьесберегающие+технологии+начальной+школе»](#)

[&1.http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+](http://www.google.ru/search?q=rambler+ru+)