



Деятельность учителя начальных классов по сохранению здоровья младших школьников

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым.

Распутина Наталья Геннадьевна
учитель начальных классов

Жан Жак Руссо

***В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.
В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.***



Задача современной школы не "дотянуть" ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить школьника к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И *здоровье* здесь играет не последнюю роль.



Согласно
определению ВОЗ
**«здоровье – это
состояние полного
физического,
психического и
социального
благополучия...».**

Школьные факторы риска:

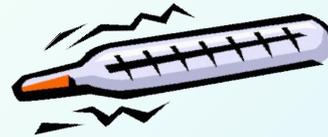
- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;



- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;



- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;



- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.



*Рекомендации по организации
здоровьесберегающей
деятельности в школе:*



1. Ребенку важно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.



*2. Каждый урок должен
оставлять в душе ребенка
только положительные
эмоции.*



3. Детям необходимо испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку.



Основные направления работы

Сохранение
и
укрепление
физического здоровья
детей

Создание благоприятной
социально – психологической
атмосферы

Сохранение психического
здоровья детей

Цель моей работы- способствовать сохранению



Задачи:

- Организовать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- создавать условия ощущения у детей радости в процессе обучения;
- помочь детям осознать ценность здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми:



- Обучать ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления здоровья с целью самостоятельного применения их в последствии ;

Положив в основу своей деятельности фразу **«Компетентный учитель – здоровый ученик»**, мы стремимся использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования устойчивой мотивации на ЗОЖ.



В решении обозначенных задач

для достижения цели

помогают следующие методы

и формы обучения:



1. Комфортабельное начало и окончание урока (стихотворение, положительная установка «У меня все получится», «Я справлюсь»).
2. Валеологические паузы во время урока (дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз).
3. Объяснение нового материала с опорой на знания и опыт обучающихся.
4. Упорядочение системы домашнего задания (дозирование, творчество, возможность выбора)
5. Учет индивидуальных особенностей школьников (один учит стихотворение 1 день, а другого спрошу только через 3 урока).
6. Каждый урок-урок нравственного здоровья.

Гимнастика до уроков

Задачи:

- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- достичь оздоровительного и закаливающего эффекта;
- развивать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений.

Условия проведения:

Комплекс упражнений гимнастики до учебных занятий проводят под музыку в течение 5-6 минут (мл.школа). Он включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности:

- для осанки,
- для мышц плечевого пояса и рук,
- для мышц туловища,
- для нижних конечностей,
- на внимание.

ЗАРЯДКА

Одолела вас дремота,
Шевелиться неохота?
Ну-ка делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
Окончательно проснись.

*(Встали, руки через стороны вверх –
потянулись)*

Руки вытянуть пошире.

(Руки в стороны)

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре –

(Наклоны)

И на месте поскакать.

(Прыжки на месте)

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

(Ходьба на месте)

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО УТРАМ

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.

(Ходьба на месте)

Очень нравится нам всё
Делать по порядку:

Весело шагать,

(Ходьба)

Руки поднимать,

(Руки вверх)

Приседать и вставать,

(Приседания 4-6 раз)

Прыгать и скакать.

(10 прыжков)

Физкультми- нутки на уроках

Задачи:

- снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие.

Условия проведения:

- В течение 2-3 минут в момент появления признаков утомления;
- Комплекс включает 3-4 упражнения, повтор упражнения не менее 4-6 раз;
- Выполнение должно быть эмоциональным;
- Выполнение сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем;
- Выполнение различных видов двигательных упражнений.

Внешними проявлениями утомления являются частые отвлечения, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физминутки должны соответствовать предмету.

Письмо и чтение

Буква Е

В алфавите, в азбуке

(Хлопки в ладоши)

Проживала буква Е.

Как-то раз она шагала

(Ходьба на месте)

По тетрадке не спеша,

Замечталась и упала,

(Приседания)

Превратилась в букву Ш...

Школьник был, конечно, рад:

(Наклоны туловища влево-вправо)

Вот так буква-акробат!

Родственные слова

Если я назову пару родственных слов, вы хлопаете в ладоши. Если назову пару неродственных слов, вы приседаете. Попробуйте сосчитать, сколько пар родственных слов будет названо.

Сколько звуков в слове

Присядьте столько раз, сколько звуков в слове **осень**.

Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано слово **осень**.

Математика

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сесть.

(Слова текста сопровождаются действиями)

Много ль надо нам, ребята

Много ль надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата,

А на них огромный круг,

А потом ещё кружочек,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень, очень

Развесёлый чудачок!

(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры)

Окружающий мир

Дни недели

В понедельник я купался,
А во вторник – рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

(Дети имитируют движения, в конце садятся на корточки, руки под щеку – засыпают)

Птица

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой.

(Движения руками, имитирующие махи крыльев)

Наконец она садится
На корягу над водой.

(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед)

Коси, коса

Коси, коса, пока роса.

Роса долой, и мы домой.

(Сидя за партой, повороты туловища – «косцы»)

Гимнастика для глаз

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушения зрения.

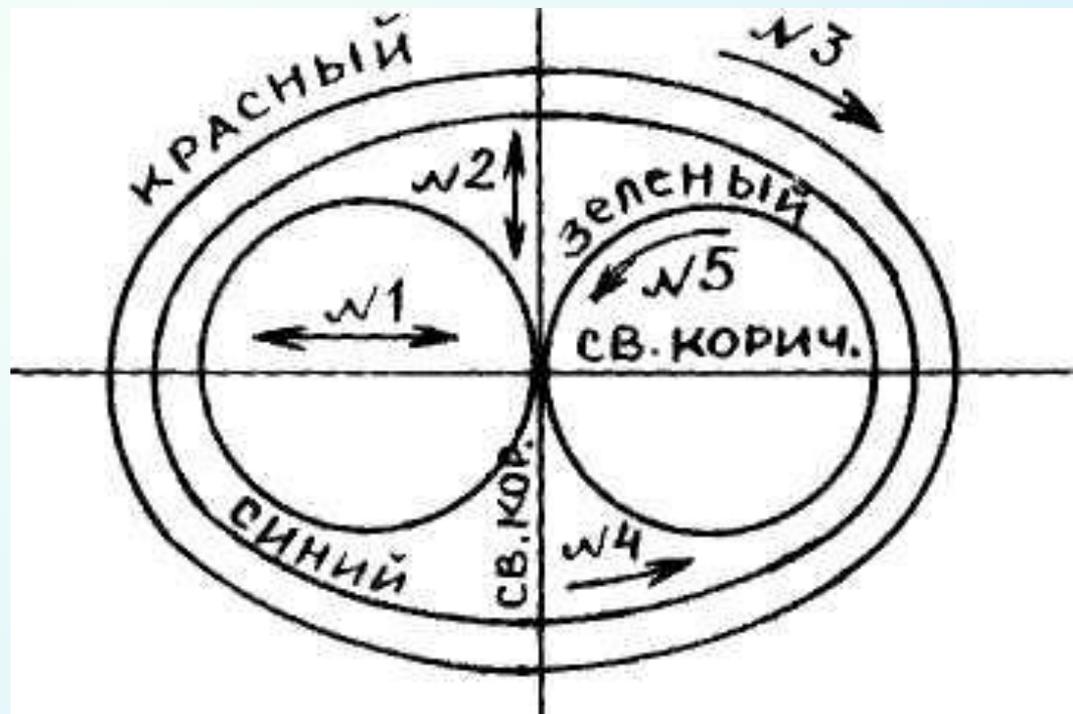
Задачи:

- Способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- Предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

Условия проведения:

Комплекс упражнений проводят в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений для глаз предусматривающих движение глазного яблока по всем направлениям.

Гимнастика для глаз на офтальмотренажере. На схеме с помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения задания: вверх–вниз, влево–вправо, по часовой и против часовой стрелки, по внешнему и внутреннему овалам, по кругам в центре. Каждая траектория отличается от остальных цветом. Упражнения выполняются стоя.



Бег глазами. Можно на кончик указки прикрепить искусственную бабочку (или кузнечика) и отправиться вместе с ней в путешествие. По просьбе учителя дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Упражнения выполняются стоя.

Филин. Учащимся предлагается закрыть глаза и держать их закрытыми 3–4 секунды. Широко раскрыть глаза, смотреть вдаль и не моргать в течение 5–6 секунд.

Вызывает восторг у детей упражнение **«Веселые рожицы».** Изображаем мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика: губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую, в правую сторону. Затем изображаем кикимору, бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.

Рисование носом. Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

Далеко – близко. Упражнение проводится учителем, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет учитель.

Дыхательная гимнастика

Задачи:

- Способствовать углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне;
- Повышать возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке.

Условия проведения:

Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические сопровождаются движениями.

Дыхательная медитация

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе просачивается наружу. Вдох. Выдох.

Нырание

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», он «выныривает».

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Шарик

Учитель предлагает детям представить, что они – воздушные шарики. На счёт: 1,2,3, 4 – дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.

Каша кипит

Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 8 раз.

Ветерок

Поднять голову вверх – вдох. Опустить голову на грудь – выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх – вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх – вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

Гимнастика для улучшения слуха



- 1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.*
- 2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.*
- 3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.*
- 4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.*
- 5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.*
- 6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.*
- 7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.*
- 8. теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).*

Гимнастика для пальцев рук

Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. «Рука является вышедшим наружу головным мозгом», - это высказывание Иммануила Канта прозвучало ещё задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Потому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук имеет особое значение.

Задачи:

- стимуляция развития речи у детей раннего возраста;
- подготовка руки к письму у младших школьников;
- тренировка внимания;
- координация движений;
- адаптация маленьких левшей в мире праворуких.

Условия проведения:

- Комплекс проводят в течение 5-6 минут. Он включает 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо.

Моя семья

Раз, два, три, четыре!

Кто живёт в моей квартире?

(Хлопки на счёт)

Раз, два, три, четыре, пять –

Всех могу пересчитать:

(Хлопки на счёт)

Папа, мама, брат, сестрёнка,

Кошка Мурка, два котёнка,

Мой щегол, сверчок и я –

Вот и вся моя семья!

(Поочерёдное поглаживание (массаж)

всех десяти пальцев)

Лягушки

Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

(Руки в кулачках лежат на партах пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает) и кладут ладони на парту. Затем тут же сжимают кулачки и кладут на парту)



Упражнения, корректирующие осанку

Двигательный аппарат школьника интенсивно формируется. Результатом этого процесса становится осанка. Осанка – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Неправильная поза во время школьных занятий способствует развитию нарушений опорно-двигательного аппарата. Серьезным нарушением является сколиоз: искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков, что чревато развитием в дальнейшем органической патологии.

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки осуществляем в двух направлениях:

- созданием необходимых гигиенических условий;
- становлением мотивационной сферы гигиенического поведения.

Упражнения по коррекции осанки выполняются стоя.

Выпрямиться. Раз – посмотреть налево; два – посмотреть направо. Подравняться.

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

Кузнечики. Спина прямая, руки на поясе.

Поднимают плечики,

Прыгают кузнечики!

(Прыгают на носках легко.)

Выше, выше, высоко,

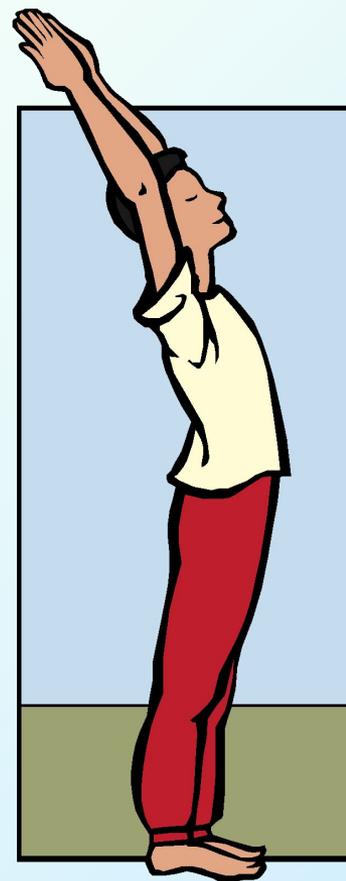
Ниже, ниже, низко.

(Приседают.)

Сели, посидели,

Травушку покушали,

Тишину послушали...





Гигиенический массаж

Под действием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, влияют на центральную нервную систему, а она в свою очередь лучше регулирует деятельность всех систем органов.

Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках. Массаж также носит профилактический характер против простудных заболеваний, ангины, катаракты верхних дыхательных путей.

а) подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.

б) тыльными сторонами правой и левой ладоней проводим 7 раз от подбородка в стороны.

в) открываем рот, сильно натягиваем на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусываем. Повторяем 5 раз.

Подвижная (динамическая) перемена (25 – 30 мин)

Задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить учащихся в активную деятельность, организовать их двигательную активность в соответствии с принципами и правилами физического воспитания;
- добиться оздоровительного и рекреативного эффекта;
- развить интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий знаниям, умениям и навыкам.

Условия проведения:

Динамическая перемена проводится в свободной непринужденной игровой форме с учётом пола и интересов детей. В её содержание входят общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

Быстро по местам!

Играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки, касаясь плеч впереди стоящего. По команде учителя «На прогулку!» ученики расходятся в разные стороны, по команде «Быстро по местам!» – строятся в исходное положение, стараясь быстрее занять своё место.

Запомни своё место

Учитель строит играющих в определённом порядке. Дети должны запомнить свои места. Затем они расходятся. По сигналу учителя каждый играющий должен занять своё место.

Летает – не летает

Учитель называет названия предметов, животных и т. д.

Если названное летает, дети встают на носочки, разводят руки в стороны, если нет, то шагают на месте.

При повторении игры можно добавить слово «ползёт», тогда дети принимают положение приседа.

. Внеклассная работа(экскурсии, прогулки, походы)



Внимание! Важные

моменты!

Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, абсолютно необходимо для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Во время урока проводить такие упражнения можно только в том случае, если идёт стандартная учебная работа. Творческую деятельность прерывать упражнениями нецелесообразно.

Если же учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающий эффект.

Не менее важным является **эмоциональный климат урока**. «Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает», - говорил Г. Лихтенберг.

. Включение в урок упражнений, связанных с изучением своего собственного здоровья.

. Личный пример учителя.



. Игровые методы психокоррекции (развитие внимания, памяти , восприятия, чередование труда и отдыха)

Цветотерапия

Игра – цветные сны.

В положении сидя после напряженной работы . учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).



Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и спрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

Желтый – стимулирует умственную деятельность;

зеленый – умиротворяет, успокаивает;

голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;

синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;

фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.

Рефлексию на уроке можно
совместить с пальчиковой
гимнастикой.

**Совершая массажные движения вдоль
пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:**
МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня
получил?
БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?
СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем
порадовал, чему поспособствовал?
БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего
здоровья?

Упражнение на снижение утомления.



Упражнение «Дерево».

И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно со вздохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута, дыхание свободное.

Упражнение для снятия локального мышечного напряжения.

Личностно – ориентированный урок, позволяющий движение во время занятий, способствует снятию локальных мышечных зажимов.

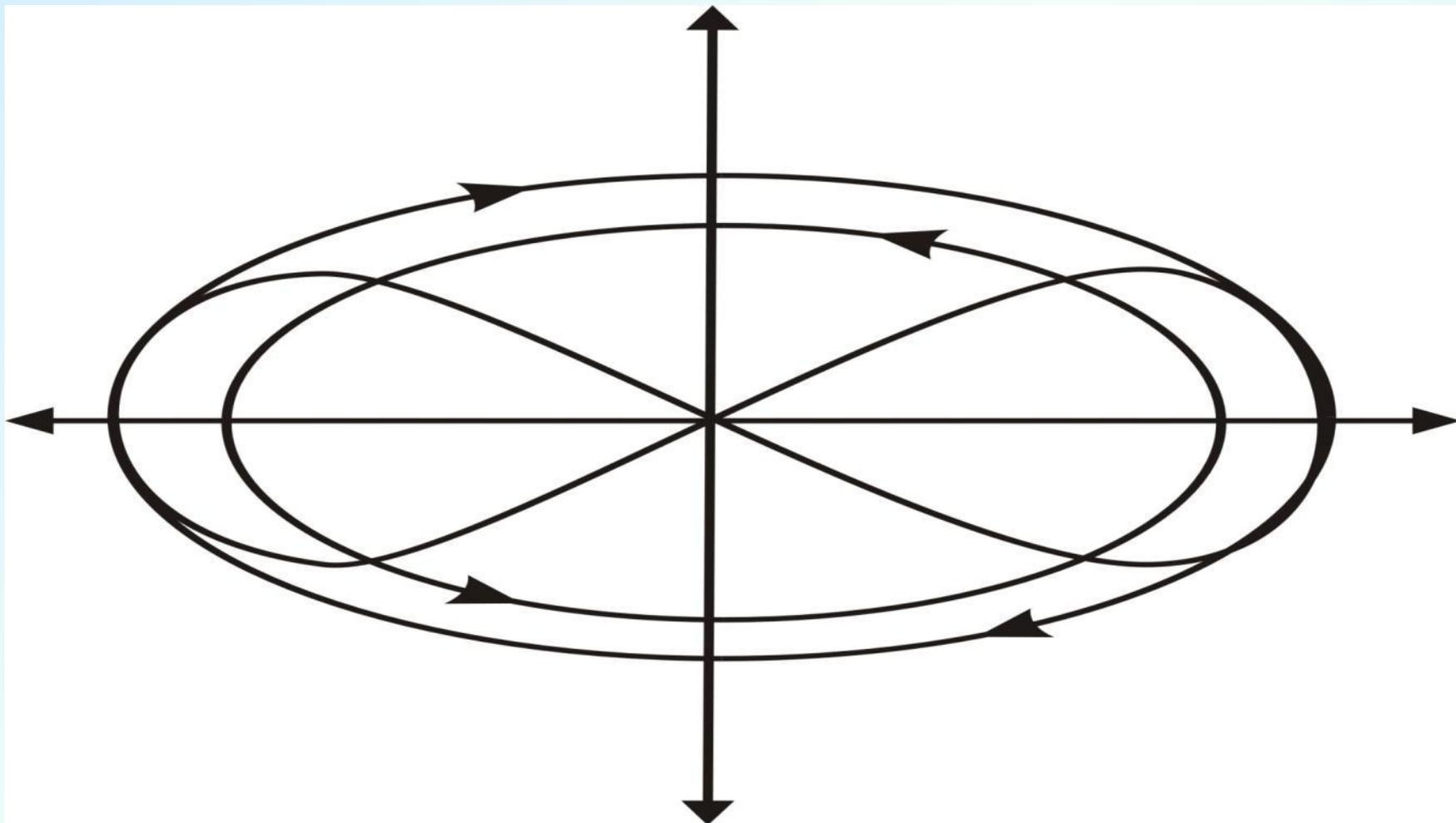
«Железная дорога».

Руки имитируют движение поезда по рельсам. Кисти сцеплены в замок, руки вытянуты и подняты до уровня плеч. Кисти рук описывают большие восьмерки по горизонтали и по вертикали.

Смена статических поз во время урока:

Слушание протекает в следующей позе: расслабились, откинулись на спинку стула, руки свободно висят вдоль тела или сцеплены в замок за спинкой стула.

Тренажер для глаз



Создание у детей ощущения радости в процессе обучения (психологический климат урока) используем приемы:

- эмоциональная разрядка— как юмористическая составляющая педагогического общения;
- поза учителя (открытая, без «замков», ладони повернуты в сторону детей, никаких «угрожающих поз» - руки в карманах, ручка в руках учителя направлена на ученика, опираясь на стол обеими руками, учитель смотрит важно на детей);
- психология сотрудничества с «платьем доброжелательности» на учителе с открытым, искренним лицом; учитель выступает в роли помощника и организатора учебного процесса, где ученик сам добывает новые знания;

- игровая деятельность, где учитывается, что
- игра – беспричинное проявление активности ребенка
 - где нет игры, там нет развития
 - учение без насилия, учение с увлечением – есть игра
 - игра – единственная природная форма развития ребенка
 - использование разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры).

У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ
СТАРАЙСЯ!



Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Спасибо за
внимание!

