

Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе

**Из практики работы учителя
начальных классов: Н. В. Сизовой,
МОУ СОШ №4 г.Полярные Зори**

**«Единственная красота, которую я
знаю, – это здоровье»
Г. Гейне.**



Причины неблагополучия здоровья учащихся

- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;
- перегруженность учебных программ, вызывающая у учащихся переутомление и стресс;
- невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

Творческий подход к образовательному процессу

- игровые ситуации на уроках, разные формы уроков (КВН, викторина, игра);
- сценки литературных сюжетов;
- подвижные игры на переменах;
- наглядность;
- занимательные упражнения;
- фантазирование;
- творческий характер домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему)

Виды учебной деятельности

- опрос учащихся:
- фронтальный опрос с использованием мяча;
- письмо;
- чтение;
- слушание;
- рассказ;
- рассматривание наглядных пособий;
- ответы на вопросы;
- решение задач.

Формы организации деятельности

- работа в группах (статическая, подвижная)
- работа в парах сменного состава
- фронтальный опрос с использованием предмета
- использования элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников
- хлопанье в ладоши (ритмический счёт до 10,)
- пальчиковая гимнастика
- использование сигнальных карточек разного цвета и формы
- деятельность с элементами соревнования

Игровые методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

Игры на :

- развитие внимания
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности
- развитие произвольных достижений и самоконтроля
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации – игры, способствующие снятию страхов в общении
- развитие мышления и речи

Проведение физкультурных минут

- расслабление кистей рук;
- массаж пальцев перед письмом;
- дыхательная гимнастика;
- предупреждение утомления глаз.



Физминутка

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушать, (присели)
Тишину послушать.

Тише, тише, высоко.

Прыгай на носках легко!

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок,

Сели травушку покушать,

Тишину послушать.

Тише, тише, высоко.

Прыгай на носках легко!



Эмоциональный климат на уроке:

- «хороший смех дарит здоровье»;
- мажорность урока;
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ в начале урока;
- создание ситуации успеха.



Внеклассная работа:

- экскурсии;
- участие в спортивных соревнованиях;
- спортивные секции, кружки, бассейн (посещают все дети);
- досуговые оздоровительные мероприятия с родителями;
- беседы;
- конкурсы рисунков.



Проектная деятельность

**Проект «Сам себе я помогу, я здоровье
сберегу»**

Направления:

- 1 класс - Личная гигиена
- 2 класс – Организация здорового досуга
- 3 класс – Вредные привычки
- 4 класс – Половое воспитание с учётом возрастных особенностей

Проект «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу»

1 класс – Личная гигиена.

Особенности правильного питания

1. Режим дня младшего школьника. Питание младших школьников.
2. Уроки Мойдодыра.
3. Следствие ведут Колобки.
4. Что такое хорошо и что такое плохо?



«Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми».

Так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М. Громбах.

