

## Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

**Бочарникова Антонина Петровна,  
Учитель начальных классов**

*«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»  
В.А.Сухомлинский*

Важнейшее условие моей деятельности – применение в своей практике здоровьесберегающих технологий.

Что же в моем понимании представляет «здоровый урок?».

Здоровый урок – это тот урок, в рамках которого удастся активно управлять работоспособностью учащихся. Удерживая её на индивидуально-высоком уровне. Здоровый урок – это тот урок, плотность которого задается эффективностью предшествующего отдыха, урок, который сохраняет желание учащихся работать дальше. Здоровый урок – это тот урок, который не научает, а развивает. Создать такой урок и учить каждого в соответствии с его природными возможностями очень сложно. Постоянно приходится искать материал, соответствующий целям урока, способствующий снятию усталости, создавать комфортные условия для учебной деятельности и следовать принципу: не научать, а развивать.

При подготовке к уроку стараюсь чередовать разные виды деятельности. Работа на уроках проходит в режиме динамических пауз. Уроки начинаю с эмоционального настроения, в которые включаю стихи, музыку. Подачу нового материала организую так, чтобы обеспечить активную аналитико-синтетическую деятельность. Новую информацию преподаю таким образом, чтобы она вызывала у ребят последовательную цепь положительных эмоций: удивление, интерес, радость. Учебный материал увязываю с уже известными данными, с прошлым опытом.

При выборе формы урока продумываю все упражнения для того, чтобы не допустить перенапряжения мышц туловища и глазодвигательных мышц. Учебный материал распределяю в соответствии с динамикой текущей работоспособности учащихся, осуществляю дифференцированный подход.

Первые 3-5 минут – это фаза вхождения в урок. Поэтому нагрузку даю небольшую. Период устойчивой оптимальной работоспособности 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем идет снижение нагрузки, так как развивается утомление. В последние минуты урока, когда наблюдается небольшое повышение работоспособности, провожу закрепление нового материала, обращаю внимание на главные моменты пройденной темы. Обязательно провожу динамические паузы на 10-15-25-30 минутах. Средняя продолжительность таких пауз составляет 30-60 секунд. Физические упражнения являются небольшой паузой в процессе обучения и положительно влияют на умственную работоспособность детей, поэтому их провожу обязательно

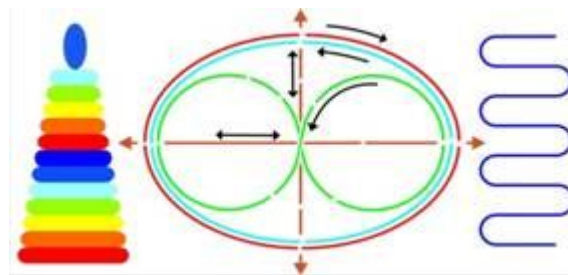
Ребенок нормально растёт, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе. Для решения этих задач вместо традиционной сгорбленной сидячей позы использую режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в

течение урока. Режим продолжительности стояния – сидения в настоящий момент дети отрабатывают сами. В 1 классе при помощи игрушек я подавала условный сигнал, и ребята менялись местами. Опыт показал, что по мере привыкания к такому режиму у многих детей возникает потребность к более продолжительному стоянию. В зависимости от характера урока это может происходить до трех раз при продолжительности каждого стояния от 3 до 7 минут. Кроме того, стояние использую, когда дети слушают мое объяснение или отвечающего ученика.

Каждое утро в классе начинается с гимнастики, которую проводят дежурные.

Особое значение имеет состояние зрительной функции ребенка.

Для периодической активизации чувства общей, в том числе зрительной, координации использую в своей работе специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий. Каждую траекторию изобразила разным цветом. Вертикальная и горизонтальная линии коричнево-золотистого цвета, наружный овал – красный, внутренний овал – зеленый, восьмерка – ярко-голубая.



Это делает схему яркой и привлекающей внимание. Стрелки указывают направление движения, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультурных минуток: вверх - вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по восьмерке. Упражнения выполняем коллективно и стоя. Каждый ребенок по имеющейся у него памятке в течение 1-2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

1. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.
2. Упражнения для улучшения осанки.
3. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).
4. Некоторые приемы самомассажа (точечный массаж).
5. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
6. Упражнения для мышц рук.

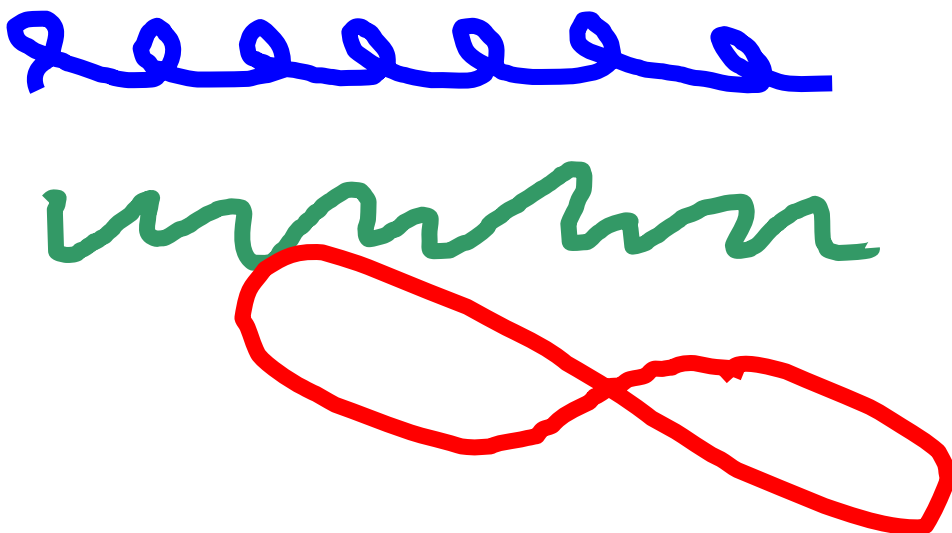
С помощью таких приемов развивается зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Главная его особенность – наличие так называемой дальнозоркой рефракции. Наиболее физиологическая нагрузка для такого глаза – рассматривание удаленных объектов. Что же получается на практике? Большую часть времени дети работают с книгой, тетрадью на близком от глаз расстоянии. Такие нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость, то есть глаз адаптируется к работе на близких дистанциях и теряет способность к четкому видению вдаль.

Выход из создавшейся ситуации вижу в расширении зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока. Достичь этого можно при помощи некоторых приемов. Один из них заключается в максимальном удалении от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). Для этого использую в своей работе экологический букварь. Это картина размером 2 x 3. В зависимости от темы урока меняю накладной материал. Считаю, что данное пособие позволяет работать в режиме дальних горизонтов.

Способствует расширению зрительно- двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

### Какие же ориентиры я использую на уроках?

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. ( Рис. 1 )



2. «Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

3. Бумажные офтальмотренажеры. Например, на доске расставлены:

1) **Пирамидки** Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

2) **Тарелки** с разноцветными кружками . Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

**белый** – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

**чёрный** – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

**красный** – возбуждает, раздражает;

**голубой** - ухудшает настроение;

**зелёный**– улучшает настроение, успокаивает;

**жёлтый**– тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

**коричневый** – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

### 1. Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;

- 2) и.п. –ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

## **2. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

## **3. Упражнения для улучшения осанки.**

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.

## **4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

- 1) «Сотвори в себе солнце»;
- 2) «Волшебный цветок добра»;
- 3) «Путешествие на облаке»;
- 4) «У моря»;
- 5) «Золотая рыбка»;
- 6) «Янтарный замок»;
- 7) «Танец рыбки»;
- 8) «На лугу»;
- 9) «Водопад»;
- 10) «Сила улыбки» и т.д.

### **«Водопад»**

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам... Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами...(пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

## **5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.**

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

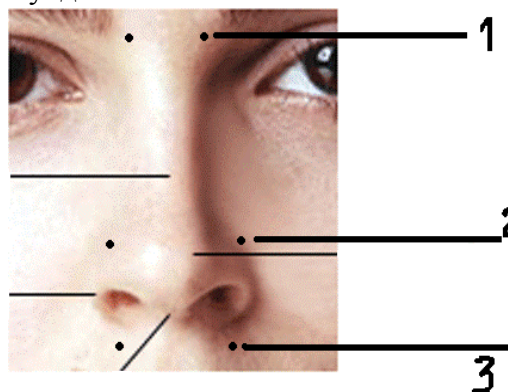
руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице ( №1, №2, №3 ), при головных болях рекомендуется массировать височную область .



## 6. Упражнения для мышц рук.

### 1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,  
Этот пальчик- бабушка,  
Этот пальчик- папочка,  
Этот пальчик- мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

### 2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,  
Мы капусту солим-солим,  
Мы капусту трём-трём,  
Мы капусту жмём-жмём.  
(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

### 3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.  
Ну а теперь мы от Земли  
Отталкиваем тучки.»  
( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

### 4) «Руки мы на стол положим.

Повернём ладонью вверх.  
Безымянный палец тоже  
Хочется быть не хуже всех.  
( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

## 7. Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

### Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

## 8. «Цветок здоровья»

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

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Включаю в урок специальные методические приёмы. Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

Русский язык

Тема: Вежливые слова и здоровье.

Предлагаю детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжают список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:
- Я хочу быть здоровым!
- Я могу быть здоровым!
- Я буду здоровым!

Тема: Списывание текста о здоровье.

Предлагаю учащимся правильно списать с доски текст:

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут».

Или такой текст:

«Чистота- залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы предлагаю повторить её вслух всем вместе.

Окружающий мир

Тема: 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 признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике.

Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечить всех природных врачей.

Тема: « Введение». Природа и человек.

- Нет неживой природы. Земля, вода, камни так же, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро добром. В природе всё взаимосвязано. В народе говорят: Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, даёт человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому сообществу – мир и процветание.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому всё, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. 1 класс - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4класса процент заболевших снизился до 10%.

Чтобы сохранение и укрепление здоровья обучающихся в начальной школе при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

- выявлять и учитывать показатели здоровья учащихся;
- правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз);
- применять здоровьесберегающие технологии, приемлемые в образовательном процессе данного образовательного учреждения (упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);
- создать специальную образовательную программу факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;
- соблюдать принцип педагогического сотрудничества учителей и родителей по проблемам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы . А постоянная озабоченность охраной здоровья школьников может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: **«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».**