

# **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

Подготовила  
Сопоева Ирина Васильевна  
учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ г. Беслан

2019-2020 учебный год

**«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**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Во многих документах Министерств образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в свою деятельность я внедряю здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей я снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, стараюсь создать условия, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Я считаю, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Поэтому учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Стараюсь применять как можно больше игровую технологию. Использую в практике нестандартные уроки: уроки-игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используется и на других уроках.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения

этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

**Утренняя зарядка.** В начале каждого учебного дня перед занятиями проводится утренняя зарядка. Она проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

**Игровые перемены.** Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается *организация урока* в условиях здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного снятия младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение **физкультминуток**. На уроках в начальной школе я широко использую веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношением четверостиший.

Физкультминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

Также я использую специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки, для релаксации.

Кроме игровых оздоровительных пауз, используемых на каждом уроке в начальном классе, систематически провожу игровые уроки. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

## **Приложение**

### **1. Физкультминутки в стихах.**

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь немножко  
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ноге)*  
\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

Льётся чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щёткой зубы трём.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись. *(Слова текста сопровождаются движениями)*  
\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

Ча-ча-ча, *(3 хлопка в ладоши)*  
Печка очень горяча! *(4 полуприседа)*  
Чи-чи-чи, *(3 хлопка над головой)*  
Печет печка калачи. *(4 прыжка на месте)*  
\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем.  
Мы бельё теперь стираем,  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем всё кругом  
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем. *(Подражательные движения по тексту)*  
\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

Я иду и ты идёшь – раз, два, три. *(Шагаем на месте)*  
Я пою и ты поешь – раз, два, три. *(Хлопаем в ладоши)*  
Мы идём и мы поём – раз, два, три. *(Шагаем на месте)*  
Очень дружно мы живём – раз, два, три. *(Шагаем на месте)*  
\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

## **2. Пальчиковые игры.**

«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.)*

\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

«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.)*

\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

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.)*

\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

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.)*

\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

### «Многоножки»

Руки находятся на краю парты. По сигналу учителя «многоножки» начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

### «Двуножки»

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

### «Слоны»

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги слона». «Слону» запрещается подпрыгивать и касаться «хоботом» земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 «лапы». Возможны также гонки «слонов».

## **3. Упражнения для глаз.**

1. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
2. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
3. 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.
4. 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.
5. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
6. 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.
7. 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.

## **4. Минутки релаксации.**

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем.  
Мы спокойно отдыхаем.  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают.  
Отдыхают, засыпают.  
Отдыхают, засыпают.  
Шея не напряжена  
И расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются.  
Все чудесно расслабляются.  
Дышится легко... ровно... глубоко...

*(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!  
Напряжение улетело...  
И расслаблено все тело.  
И расслаблено все тело.  
Будто мы лежим на травке,  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Губы теплые и вялые  
И нисколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются.  
Все чудесно расслабляются.  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык.  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...

## **5. Упражнения для профилактики осанки.**

Начинаем подготовку!  
Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,  
Не забудем про осанку.  
Три, четыре, раз, два.  
Я хожу с осанкой гордой,  
Прямо голову держу,  
Никуда я не спешу.  
Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два.  
Я могу и поклониться,  
И присесть, и наклониться,  
Повернусь туда-сюда!  
Ох, прямешенька спина!  
Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два!

\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

«Начинается разминка»  
Начинается разминка.  
Встали, выровняли спинки.  
Вправо-влево наклонились  
И еще раз повторили.  
Приседаем мы по счету,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Это нужная работа —  
Мышцы ног тренировать.  
А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами.  
Раз — рывок и два рывок.  
Продолжаем наш урок.

\*\*\*        \*\*\*        \*\*\*        \*\*\*

«Поднимаем руки выше»  
Поднимаем руки выше,  
Опускаем руки вниз.  
Ты достань сначала крышу,  
Пола ты потом коснись.  
Выполняем три наклона,  
Наклоняемся до пола,  
А потом прогнемся сразу  
Глубоко назад три раза.  
Выполним рывки руками —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь мы приседаем,  
Чтоб сильнее и крепче стать.  
Вверх потянемся потом.  
Шире руки разведем.

## **6. Дыхательные упражнения.**

1. Вдох через нос — выдох через рот;
2. Краткий глубокий вдох — замедленный выдох;
3. Медленный глубокий вдох — краткий резкий выдох;
4. Медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей; выдох толчками;
5. Сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержите дыхание, на выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета;
6. Выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд, затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов;
7. На одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж-Ж... писк летающего комара: 3-3-3-3... рычание собаки: Р-Р-Р... воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С-С...
8. «Свеча» — ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха;
9. «Погаси свечу» — интенсивный, прерывистый выдох;
10. На одном выдохе произнесите 5—10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками: ф! -ф!- ф!- ф!
11. Завели машину  
Завели машину, *(Вдох.)*  
Ш-ш-ш-ш, *(Выдох.)*  
Накачали шину, *(Вдох.)*  
Ш-ш-ш-ш, *(Выдох.)*  
Улыбнулись веселей  
И поехали быстрее, *(Вдох.)*  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш, *(Выдох.)*

## **Список литературы**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006
2. Абрамова И.В. Бочкарёва Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - С.: СИПКРО, 2004
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002

6. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009
7. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/авт.-сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова, Волгоград: Учитель, 2011
8. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы).-М.: ВАКО, 2011