

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».*

Ж.Ж.Руссо

Как сделать урок здоровьесберегающим?

Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность обучающихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, которые позволяют обучающимся с ОВЗ легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Требования к уроку

- 1. Обеспечение двигательного режима. Систематическое использование оздоровительных минуток на уроке. Кинезиологическая гимнастика.***
- 2. Обстановка и гигиенические условия в процессе ведения урока (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).***
- 3. Количество видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, творческая работа (норма: 4-и более за урок).***
- 4. Средняя продолжительность и частота чередований различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 5-10 минут).***
- 5. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа.***
- 6. Использование учителем методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся: метод свободного выбора (выбор действия, способа действия, взаимодействия, свобода творчества), активные методы (ролевая игра, групповая работа), методы, направленные на самопознание и развитие.***
- 7. Использование ТСО (динамических дидактических материалов, статичных).***
- 8. Мотивация учащихся на урок.***
- 9. Психологический климат.***
- 10. Время окончания урока (вовремя, без задержки).***

Для здоровьесберегающего урока характерна дифференциация обучения.

Технология уровневой дифференциации обучения. Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижают темп опроса, не торопят ученика, дают время на обдумывание, подготовку, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

Учитель начальных классов помогают каждому ребёнку осознать свои трудности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Демократический стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности,

школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, надо продумывать виды учебной деятельности на уроке, избегать однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумывать приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся, идти в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараясь прогнозировать возможные варианты развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Игровая технология. В практике широко используют нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Личностно-ориентированное обучение – здоровьесберегающая технологией.

Личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение педагогом таких принципов

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;

Состояние здоровья и отсутствие отрицательной динамики по этому показателю – ключевой критерий эффективности образовательной программы, реализуемый учреждением, и показатель результативности целостного образовательного процесса.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Хорошо «дидактически» проработанный урок предусматривает:

- оптимальный объём учебной информации;
- дозированное распределение заданий по степени сложности;
- смену видов деятельности;

- проведение динамической паузы, гимнастики для глаз и т.д.;
- релаксацию;
- соблюдение гигиенических норм.

Основной формой организации учебной работы был и остаётся **урок**, осуществление которого с точки зрения здоровьесбережения должен иметь такие **структурные элементы**, как:

- приветствие;
- опрос самочувствия;
- релаксация;
- оздоровительные упражнения;
- рефлексия;

Урок можно начать с дыхательной гимнастики. Это лучший переход от перемены к учебной деятельности, так как ровное дыхание успокаивает детей, задержка дыхания тренирует легкие, дыхание разными ноздрями – профилактика простудных заболеваний. Наблюдения на уроке за учениками начальной школы показали, что при выполнении неинтересной, монотонной работы быстро наступает торможение. Хотя объем выполненной работы и небольшой, но у детей быстро появляется усталость. Вот почему необходимо было изменять характер работы ученика на уроке, чтобы повысить его работоспособность и выполнять задание без видимых признаков утомления.

Снятию утомления на уроке способствуют и другие условия: **ситуация успеха, эмоциональный всплеск, словесное стимулирование, смена двигательного режима**. Кроме физминуток, перед упражнениями, требующими особого внимания, учителя проводят разнообразные игры на развитие внимания. **Например: «Кулак, ребро, ладонь», «Лягушки-зайчики-совы» .**

Перед письмом по памяти, изложением и т.п. проводятся игры, которые тренируют память. Например: **повторить цепочку действий, показанных учителем, или назвать слова, которые запомнили за 1 минуту**. Все это хорошо помогает процессу обучения, повышает познавательную активность и не вредит здоровью детей.

1. Физкультминутки на уроках могут быть разнообразными: гимнастические упражнения, знакомые ребятам по урокам физкультуры, точечные массажи ушных раковин, «третьего глаза», гимнастики для глаз, зарядки- релаксации. Некоторые из них рекомендованы СанПиНом.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

2. Упражнения для снятия общего или локального утомления

Подбираю и использую различные движения для конкретных классов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

3. Скороговорки музыкальные (речитатив). Скороговорки – благодатный материал на уроках словесности. Они уместны на орфографической пятиминутке для актуализации каких-либо орфограмм, на физкультминутке – как элемент дыхательной гимнастики. Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

4. Упражнения для кистей

5. Пальчиковая гимнастика – увеличивают подвижность пальцев, развивают их силу, гибкость, снижают физическую усталость и моральное напряжение, обучают массажу «активных точек» пальцев и ладоней.

6. Игровые методики.

Обязательный атрибут каждого урока с младшими школьниками – игровой элемент, поэтому включаем в работу физические минутки, которые способствуют развитию познавательных процессов:

Дидактические игры с движениями(соответствующие теме, целям и задачам урока).
Развивающие игры.

когнитивные(познавательные) (способствуют развитию познавательных процессов)
двигательные действия и задачи (учитель загадывает загадку, а отгадку учащиеся имитируют движением)

7. Дыхательная гимнастика – направлена на обучение правильному дыханию (вдох через нос, дыхание глубокое, ровное, ритмичное).

8. Метод массажа – это система приёмов механического воздействия на тело.

9. Методики профилактики нарушения зрения - это специальное упражнение для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятия утомления глаз.

10. Упражнения для улучшения осанки.

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

11. 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.

12.. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

13.Рефлексия - один из элементов урока, в конце урока (чаще всего) пытаюсь подвести итог: Что же узнали нового, чему научились.

14. Домашнее задание должно быть выполнимым: объять необъятное нельзя – задаю на дом столько, сколько реально могут сделать обучающиеся.

Методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

Русский язык

Вставка 1. Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает 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.

Таковыми 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!

Вставка 2. Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает 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 учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

Вставка 3. Разбор слова по составу.

Пясть- пястные кости- запястье.

Перст – персты – перстень -перстенёк.

Ладонь – ладья – ладошки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пальцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая её с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».

Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. «Перстами лёгкими как сон моих зениц коснулся он» (А. С. Пушкин)

Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила своё название.

Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово

«заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболевает, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

Вставка 4. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Приведу несколько примеров.

« Колобок».

Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.

- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

- Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот.

Математика

Вставка 1. Задачи по анатомии.

Задача 1. 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?

Ответ: с ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. $350 - 260 = 90$.

- Куда деваются эти кости?

- Они срастаются.

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

Ответ: $350 - 260 = 90$. При рождении у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.

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

Ответ: $350 - 260 = 90$. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

Задача 2. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60 %, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: в 2 раза.

- Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

Окружающий мир

Вставка 1. 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 перечислять всех природных врачей.

Вставка 2. К теме «Введение». Природа и человек.

- Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, 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.

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 будет 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.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель работы учителей начальных классов. 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».