

## **Методическая разработка**

**«Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе»**

**учитель начальных классов**

**Киляшова Татьяна Владимировна Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение Образовательный центр  
«ФЛАГМАН» с углубленным изучением отдельных  
предметов (4 корпус), Одинцово**

Данная методическая разработка направлена на ежедневное внедрение приемов здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательном процессе в начальной школе. Программа рассчитана на детей с 6,5 лет, с первого дня обучения в школе. Разработки внедряются на систематической, регулярной основе с первого дня обучения.

Здоровье человека – это самое ценное, что у него есть, что обеспечит ему долгую жизнедеятельность и благополучие. Следовательно весьма значительным представляется защита и улучшение здоровья, прививание навыков здорового образа жизни с детства.

Самочувствие ребенка, его социально-психологическая адаптация, здоровый рост и формирование во многом обуславливаются средой, в какой он живет. Для ребенка от 6 лет этой сферой выступает образовательная организация, т. с пребыванием в нем сопряжена большая часть его времени.

В то же время в этот момент проистекает особенно сильный рост и развитие, закладывание здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм детей наиболее восприимчив к условиям окружающей среды.

Поэтому первоочередной проблемой образовательного учреждения выступает создание здоровьесберегающей сферы ради полного и многостороннего развития учащегося.

Непременное условие для этого – любой учитель обязан знакомиться с основными правилами, критериями, принципами создания здоровой образовательной среды.

Задача любого учителя - освоить базы здоровьесберегающих технологий и оценивать свои действия с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обязаны гарантировать формирование естественных возможностей ребенка: его ума, моральных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении начальным навыком общения с людьми, природой, искусством.

Данная методическая разработка соответствует всем основным принципам

здоровьесберегающих технологий. Таким, как:

беспереывность и преемственность— занятие ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект-субъектные взаимоотношения— обучающийся выступает прямым соучастником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах. Соотношение содержания и организации изучения возрастным особенностям учащихся— объем учебной нагрузки, фокус материала должны отражать возраст учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход— целостность в действиях педагогов, психологов и медиков.

Успех порождает успех—упор производится исключительно на хорошее; в любом поступке, действии первоначально подкрепляют положительное, а лишь после замечают недостатки.

Активность—функциональное включение, а любая активность сокращает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье— у каждого учащегося надлежит стремиться выработать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

**Целью** разработанных и представленных здоровьесберегающих приемов в данной методическом комплексе является обеспечение возможностью сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

**Цель подразумевает решение следующих задач:**

- культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо-соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;

- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

### **Планируемые результаты:**

Увеличение многофункциональных способностей организма ребенка.

Рост уровня физиологического развития и физической подготовленности школьников.

Увеличение приоритета здорового образа жизни.

Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Увеличение уровня самодостаточности и активности учащихся двигательной деятельности.

Развитие педагогической компетенции и заинтересованности учителей в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Подкрепление родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Достигнутые результаты в ходе учебно-воспитательного процесса.

Повышен уровень функциональных возможностей организма учащихся.

Уровень физической подготовленности и выносливости вырос.

Ведение здорового образа жизни стал одним из приоритетных для учащихся.

Учащиеся проявляют инициативу физической активности, активно участвуют.

Двигательная деятельность перешла в разряд самостоятельной работы учащихся.

Направления деятельности педагога в рамках применения

### **здоровьесберегающей технологии на уроках в начальной школе:**

Личностно - ориентированное обучение

Физкультурно - оздоровительные элементы

Проблемное обучение

### **Приемы здоровьесберегающей технологии**

1. Включаю элементы личностно-ориентированного обучения:

#### Вхождение в рабочий день.

Начиная уже с 1-го класса для ускорения вхождения ребёнка в учебный день, учим детей чаще улыбаться. Для этого можно ввести правило: «Хочешь обрести друзей – улыбайся!».

Также полезным будет внести собственный ритуал начала дня, приветствуя друг друга на первом уроке, хором все вместе говорить такие слова,

сопровождая их показом:

«Здравствуйте, С добрым утром, друзья. День наступил прекрасный, Потому, что в нем вы и я!».

Каждое утро первый урок начинаем с зарядки под музыку. Ежедневно по утрам, Зарядку делать надо нам.

Такими словами мы начинаем зарядку. Ко второму полугодю обучения в первом классе такую зарядку проводят сами дети по очереди.

#### Создание ситуации выбора и успеха.

Важную роль играет также создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата на уроках и внеурочной деятельности.

Необходимо, чтобы каждый ученик верил в себя, в свои силы и возможности, чтобы он испытывал не только радость познания, но и радость общения, радость творчества. Поэтому на уроках я стараюсь создать благоприятный фон, доброжелательную обстановку, чтобы дети могли в полной мере раскрыть свои эмоциональные и интеллектуальные возможности.

Для этого применяю различные приемы.

Создание у ребенка субъективного переживания успеха:

снятие страха («Ничего страшного»);

авансирование («У тебя получится»);

внушение («Приступай же»);

высокая оценка детали («Вот это у тебя получилось замечательно»);

усиление мотива («Нам это нужно для...»).

#### Использование приемов рефлексии.

Что впечатлило вас больше всего?

Что получилось лучше всего?

Какие задания показались наиболее интересными?

Что послужило причиной беды?

Что вы хотите в плане последствий?

Какой совет вы бы дали себе?

Кто хочет сделать комплимент?

Пригодятся ли вам знания о спорте в будущем?

#### 2.Проведение физкультминуток:

Физкультминутки под музыку.

Упражнения, корректирующие осанку.

«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась! Раз - умылась росой, два - грациозно закружилась, Три - наклонилась и села, четыре - улетела!»

#### Дыхательная гимнастика. Вдох пауза выдох

4 сек. 5 сек. 6 сек.

2 сек. 2 сек. 2 сек.

4 сек. 4 сек. 4 сек.

Такая гимнастика очень хорошо мобилизует ребят на работу на уроке.

Массаж пальчиков, подготовка их к письменной работе.

Следует проводить на письменных предметах. Разогревает мышцы.

Развивает мелкую моторику. Хорошо проводить с хоровым проговариванием.

**Вывод:** Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Ежегодно школьный психолог проводит диагностику при переходе детей из начальной школы в среднюю. Диагностика проводится с целью выявления риска дезадаптации у детей младшего школьного возраста. На основании полученных результатов можно сказать, что у большинства учащихся положительное отношение к учебным предметам, выражен благоприятный эмоциональный фон. В дальнейшем с этими учащимися велась работа, и в конце учебного года все учащиеся успешно добились желаемых результатов.

Я считаю, что такие результаты стали возможны благодаря использованию на уроках здоровьесберегающих технологий.

### *Литература*

1. Надеева М.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Эксперимент и инновации в школе. – 2012 – №1. – С. 14.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: ИЦ «АПК и ПРО», 2002. – 121 с.
3. Ячменникова Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – №5. – С. 66