

Муниципальное образовательное учреждение
Зебляковская средняя общеобразовательная школа
Шарьинского района Костромской области

Обобщение опыта на тему:

***"Повышение мотивации обучения учащихся
начальных классов через использование
здоровьесберегающих образовательных
технологий."***

Заславская Татьяна Николаевна,
учитель начальных классов.

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с раннего детства.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований, к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

Цель здоровьесберегающих технологий – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья, формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС - сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Задача каждого учителя - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровье сбережения своих воспитанников.

За последние годы мною накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке.

Урок, считаю, главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Включение в урок специальных методических приёмов и средств обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Учебно-воспитательный процесс на уроке должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, регламентированных СанПиНами;

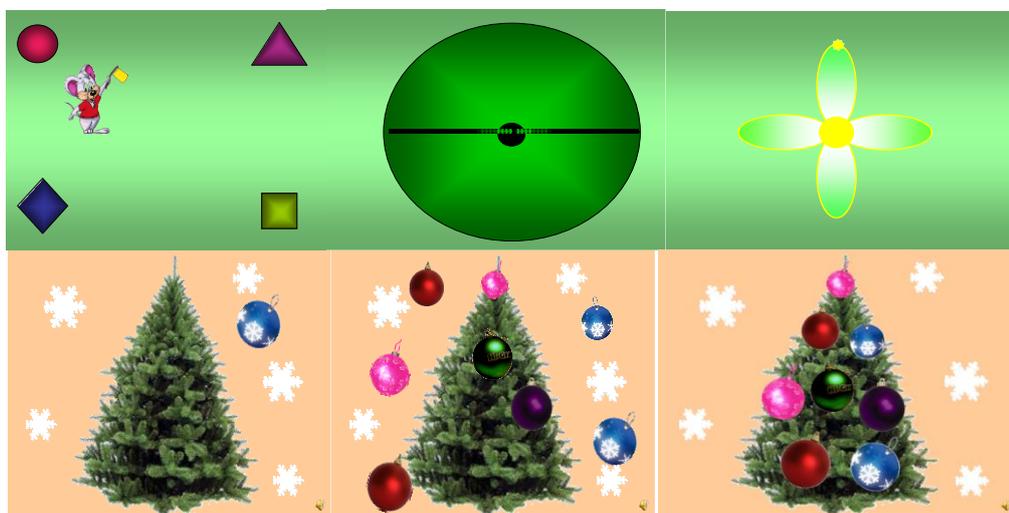
осуществление профилактических мероприятий при организации обучения и воспитания школьника, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках:

В своей педагогической деятельности использую следующие здоровьесберегающие технологии в соответствии с особенностями каждого возраста на основе личностно-ориентированного подхода к детям.

Регулярно на уроках использую **информационные технологии**, для рациональной организации учебной деятельности учащихся. В начальной школе они особенно актуальны. Ученики 1-4 классов имеют наглядно-образное мышление, поэтому очень важно строить их обучение, применяя как можно больше качественного иллюстративного материала, вовлекая в процесс восприятия нового. Особое место на уроках отвожу мультимедийным презентациям.

Неоценимую помощь оказывает компьютер и проектор для организации физкультминуток.



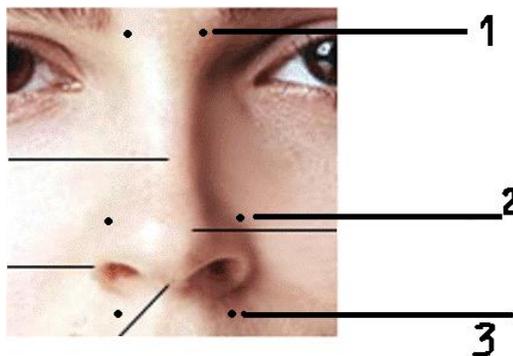
<https://doshkolnik.net/fizkultminutki/fizminutka-dlya-glaz.html>
<https://www.youtube.com/watch?v=UpOfUaK2y9E>

https://znanio.ru/media/elektronnve_fizkultminutki_dlva_nachalnoj_shkoly_dlva_glaz-42613

<https://www.youtube.com/watch?v=XFPvIrTzPV4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0IFHg>

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за её соответствием, виду работы и чередованием в течение урока. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.



В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укрепление мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания

Динамические игры и паузы

В процессе работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

Упражнение №1:

Мы все вместе улыбнемся,
Подмигнем слегка друг другу,
Вправо, влево повернемся
И кивнем затем по кругу.
Все идеи победили,
Вверх взметнулись наши руки.
Груз забот с себя стряхнули
И продолжим путь науки.

Упражнение №2:

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,
А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.
На счет раз – кулак сожмем, на счет два – в локтях согнем.
На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам
Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись
Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.
На счет шесть прошу всех сесть.
Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

Упражнения для глаз

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии.

Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в

воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Упражнение №3:

Носиком дышу, дышу глубоко,
Глубоко и тихо, как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание...
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: глубже, шире.

Упражнение №4:

Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке.
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом
Шаг на месте, не спеша.
Как погода хороша!
Не боимся мы пороши,
Ловим снег – хлопок в ладоши.
Руки в стороны, по швам.
Хватит снега нам и вам.
Размахнись рукой – бросок!
Прямо в цель летит снежок.

Упражнение №5:

Рисуй глазами треугольник
Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни
Вершиной вниз.
И вновь глазами
ты по периметру веди.
Рисуй восьмерку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.
И на бочок ее клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец.
Зарядка окончилась.
Ты – молодец!

Мимические упражнения

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

Релаксация

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

Упражнение «Путешествие на облаке»

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь, снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения

Дыхательные упражнения используются на уроках с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

«Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – произносятся звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

Работа с текстом

1. Словарная работа.

Дети списывают с доски слова: спасибо, пожалуйста, спокойной ночи, здравствуйте. Учитель просит подумать, что общего между этими словами, и продолжить список. Затем говорит: «Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще их друг другу. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются, давайте вместе скажем:

2. Контрольное списывание текстов о здоровье.

Следует отметить необходимость того, чтобы и сами школьники ощущали ответственность за состояние своего зрения, осанки, нервной системы, понимали, что только совместными усилиями можно получить необходимые результаты (постоянно как учитель слежу за осанкой детей во время урока).

Каковы же результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?

- снижение показателей заболеваемости детей
- улучшение психологического климата в коллективах
- повышение мотивации к учебной деятельности
- прирост учебных достижений

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении школьной программы. «Здоровые дети – здоровая нация». Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью учащихся.