

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат № 28 п. Суворов - Черкесский**

**« Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения
младших школьников на уроках и внеклассных занятиях»**

Подготовила: Иващенко О.А.

Анапа 2023 – 24 учебный год.

Отчет по самообразованию на тему:
« Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения
младших школьников на уроках и внеклассных занятиях»

Цель: создание условий для сохранения, укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Актуальность темы: «Забота о здоровье – это важнейший труд. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»
(В. А. Сухомлинский)

Здоровье ученика в норме, если:

- * в физическом плане – здоровье позволяет ему справиться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- * в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- * в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- * в интеллектуальном плане – он проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение;
- * в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых первоклассников.

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей школьного возраста являются следующие факторы:

- падение уровня жизни, социальные потрясения;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;
- неполноценное питание;
- отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их

признаками здоровьесбережения. Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

1. учет возрастных особенностей младших школьников;
2. учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;
3. структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);
4. осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

В структуре урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

- положительный эмоциональный настрой на уроке;
- оптимальный темп ведения урока;
- подача материала доступным рациональным способом;
- наглядность;
- смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
- физкультминутки, динамические паузы;
- дифференцированный подход в обучении;
- групповая работа, работа в парах;
- игра, игровые моменты;
- воспитательные моменты на уроке (беседы);
- санитарно – гигиенические условия;

Рассмотрим влияние выше перечисленных элементов здоровьесберегающих технологий на состояние школьников.

1. Большое значение имеет микроклимат в классе, Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока. Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха. Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки – все для вас!

Пожелаем вам удачи –

За работу, в добрый час!

2. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

4. Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

5. Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

6. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Существует несколько видов физкультминуток:

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

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

В 1 и 2 классах необходимо использовать тренажёры для пальцев рук. При их использовании происходит:

стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);

развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;

влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;

улучшение циркуляции крови;

активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.

Обязательно проводить пальчиковую гимнастику. Особенно хороша пальчиковая гимнастика с предметами. Плюс ко всему развивает координацию движений элементы самомассажа.

Уделяется внимание физминуткам для глаз. При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультминуток возрастает при выполнении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом

7. Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса. Не торопят ученика, дают время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

8. Часто на уроках математики, трудового обучения, развития речи организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

9. Среди учителей часто применяется игровая технология. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. В начальной школе широко используются нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки - путешествия, дидактические игры. Например: игра «Ты – мне, я – тебе», «Перебрасывание мяча друг другу», «Кто больше?», «Угадай-ка» и т.д.

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

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – это хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

12. Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Много проходит праздников, на которых решаются задачи

формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

13. Немаловажную роль в здоровьесбережении учащихся играет санитарно - гигиеническое состояние класса, его освещенность.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учетом природы конкретного ребенка, его задатков, способностей, возможностей. При такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и учителем, и психологом. Личностно-ориентированное - это совокупность методов и приемов с целью максимального сохранения здоровья ребенка в школе.

Только комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим. Благодаря ему можно решить не только задачи защиты здоровья детей и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья учащихся.