

## Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

**Андрианова О.П.**, учитель начальных классов, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №22» г. Белгорода

В последние годы значительно сократилось число абсолютно здоровых детей, стремительно растет число хронических заболеваний, увеличивается число детей, имеющих несколько диагнозов одновременно, поэтому в настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. [Закон «Об образовании», Глава 5, Статья 51]

Здоровьесозидание - это воспитание сознательного отношения к здоровью, формирование психологической установки на здоровый образ жизни и на развитие своего психофизического потенциала, а так же создание организационных, психолого-педагогических и материально-технических условий, для того чтобы жизнь в школе не разрушала, а созидала здоровье. «Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». [1]

В своей работе мы выделяем несколько причин снижения здоровья младших школьников:

- трудности при адаптации в 1-м классе;
- перегрузка учебным материалом;
- недостаточная двигательная и физическая активность учащихся

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Мы стараемся обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. [3]

Для решения этих проблем используем методику доктора Базарного, который предлагает шесть великолепных советов - на их основе мы и организовываем свою работу. [2]

1. совет – Ребенок должен как можно больше двигаться. Для двигательной активности на уроках используются «сенсорные кресты»

2. совет – Не усиди! Режим смены динамических поз. В процессе урока или занятия учащиеся сидят и за партами, и стоят за конторками

3. совет- Образы управляют миром. Урок проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий.

4. совет- Никакой преграды глазу ребенка!

Ребенку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты.

5. совет - «Да здравствует рукотворчество!» Ребенок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование, вышивка и т. д.

6. совет - « Нам песня строить и жить помогает...»

Кроме этого проводим гимнастику перед учебными занятиями – 5 минут. Основу гимнастики

---

перед учебными занятиями составляет комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц. Упражнения должны быть простыми в исполнении, доступными и воздействовать на все основные группы мышц.

Во время уроков математики и письма используем пальчиковую гимнастику, так как в гимназии мозг ребенка осваивает очень большой объем информации. Если какая-либо функция не была развита своевременно, то в дальнейшем ее полноценное усвоение не будет успешным. Развитие мозга зависит от двигательной активности малыша, а особенно - от подвижности пальцев рук. В своей работе используем: видеоурок «Пальчиковые игры для дошкольников и младших школьников» Автор: Ольга Кутуева - сайт [nashydetky.com](http://nashydetky.com)

Используем музыкальные физминутки, так как младшие школьники быстро утомляются на уроках, поэтому музыкальные физминутки - это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры.

В 1 классе проводим динамические паузы в основном на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице, обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка. В работе используем дыхательную гимнастику - так как это сохранение высокой работоспособности и здоровье младших школьников в значительной степени зависит от их умения правильно дышать. Проводим минутки релаксации. Организуем подвижные игры на переменах, которые проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

#### Литература:

- 1.Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, №8.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс – контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.- 176 с.: ил. Стр.106- 108.
3. Базарный В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.

[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)

[debotaniki.ru](http://debotaniki.ru)

[miroshnichenkog.ucoz.ru](http://miroshnichenkog.ucoz.ru)

[psiholog.dou1512.edusite.ru](http://psiholog.dou1512.edusite.ru)