

Внедрение здоровьесберегающей технологии на уроках и во внеурочной деятельности в начальной школе.

«В здоровом теле – здоровый дух»

Задача современного учителя начальных классов сегодня – научить ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья, чтобы затем, перейдя в среднюю школу и далее, ученики могли уже самостоятельно их применять. Свои уроки я стараюсь строить, ставя перед собой и учениками именно эту цель: как сохранить и укрепить здоровье? Для этого я использую приемы здоровьесберегающей технологии.

В начале 2018-2019 года мною было проведено анкетирование родителей, которое позволило выявить основные проблемы учебного и внеучебного процесса относительно воспитания здорового образа жизни. Медицинская сестра Варшавская В.Н. составила листок здоровья. Мною было принято решение о внедрении здоровьесберегающей технологии.

Прежде всего, в работе необходимо опираться на гигиенические, организационные, педагогические и психолого – педагогические нормы организации учебного процесса. Мною ведется пропаганда культуры здоровья. Периодически проводится проветривание. Благодаря усилиям родителей в классе введен питьевой режим.

С целью предупреждения утомления и усталости учащихся в урок включаются физкультминутки, зарядка для глаз, обучающиеся вовлекаются в групповую и парную работу, используется эмоциональная передача содержания учебного материала, даются задания, развивающие воображение, интуицию, эмоционально - чувствительное восприятие. Доступность и приемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных учащимся понятий, установление межпредметных связей - все это помогает реализации здоровьесберегающих технологий.

С целью укрепления психологического здоровья школьников на уроке создаются ситуации успеха, корректности и объективности оценки

деятельности обучающихся, искреннего уважения и доверия к учащимся. В содержание урока включаются вопросы, связанные со здоровым образом жизни.

Проводятся тематические классные часы, затрагивающие вопросы здорового образа жизни, внеурочная работа ведется по образовательной программе «Разговор о правильном питании», «Спортивный калейдоскоп».

Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомление, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья школьников.

Уроки - физкультминутки;

- динамические паузы;

- утренняя зарядка

Внеурочная деятельность - «Разговор о правильном питании»;

- «Спортивный калейдоскоп»;

Внеклассная работа - День здоровья;

- «А ну-ка мальчишки!»;

- акция «Стоп сигарета!»

- агитбригада «Витамины- это сила!»

Классные часы - «Жизнь и здоровье»;

- «Беседы с доктором Айболитом!

- «Электробезопасность в вашей жизни»;

- «В здоровом теле – здоровый дух»;

Индивидуальная работа - конкурс презентаций «Мы за здоровый образ жизни»;

- конкурс рисунков «Полезные продукты»;

- проект «Растим редиску»

Работа с- конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья!»;
родителями - родительское собрание «Ребенок и компьютер»;
- родительское собрание «Двигательный режим
летом, правила поведения на воде».

По результатам проведенного опроса для выявления жалоб учащихся на нарушение здоровья численность учащихся с неблагоприятной динамикой состояния здоровья уменьшается. Уменьшается количество респираторных заболеваний. Заболеваний приобретенных, вызванных и спровоцированных недостатками организации школьного учебного процесса, отсутствием надлежащих санитарно – гигиенических условий для обучения, вызванных перегрузками и неблагоприятными условиями организации образовательного процесса не наблюдается.