

## **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе .**

*Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А для ребенка 6-17 лет такой средой является, прежде всего, школа, где он проводит до 70% своего времени. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное, духовное здоровье. Как использовать здоровьесберегающие технологии в школе?*

### **Здоровьесберегающие технологии — что это?**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
- Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
- Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).

- Обеспечивают достаточный двигательный режим.

## **Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

- "Не навреди"
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
- Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

## **Классификация здоровьесберегающих технологий**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии.

## **Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС**

**Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.**

### **Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы**

- **Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
- **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают

заинтересованность учащихся к процессу познания.

- **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- **Технологии эстетической направленности.** Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- **Позы учащихся.** Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
- **Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке.** Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
- **Беседы о здоровье.** Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры,

нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

- **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
- **Работа с родителями.** Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях — это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

### **Здоровьесберегающие технологии по ФГОС**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее

создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

### **Здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционной работе учителя-логопеда:**

#### **1. Элементы логопедической ритмики, направленной на:**

коррекцию речевых нарушений;

обучение правильному дыханию;

оптимизацию мышечного тонуса и обучению релаксации;

развитию целостного образа тела и повышению устойчивости;

развитию чувства ритма;

формированию пространственных представлений;

динамической организации двигательного акта;

формирование межполушарного взаимодействия;

развитию психических процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения).

**2. Логоритмические** занятия с использованием **музыкотерапии** создают положительный эмоциональный фон, снимают тревожность, стимулируют двигательную функцию; развивают и коррегируют сенсорные процессы (ощущение, восприятие, представление), растормаживают речевые функции; развивают чувства ритма, темпа, времени, нормализуют просодическую сторону речи.

3. На логопедических занятиях целесообразно применяется **методику пальцевого массажа и самомассажа**. Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом.

Совет взрослым: если дети волнуются при речи и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребенка сбрасывает возбуждение.

4. Обязательно на занятии должна присутствовать **физминутка**, тесно связанная с темой занятия и являющаяся как бы переходным мостиком к следующей части занятия, где также возможно использование здоровьесберегающих технологий. Основные задачи физминутки – это:

снятие усталости и напряжения;

внесение эмоционального заряда;

совершенствование общей моторики;

5. Следующим видом здоровьесберегающих технологий является кинезеология (кинезиологические упражнения). Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие

6. **Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

7. **Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

8. **Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.

9. **Артикуляционная гимнастика**

## *Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии*

10. **Элементы цветотерапии (хромотерапия)**- использование цвета в лечебных целях, цветовая медитация (т.е. созерцание цвета в какой- то временной отрезок). Так например, оранжевый цвет - оказывает укрепляющее действие на жизнеспособность организма, снабжает энергией внутренние органы. Укрепляет органы дыхания, способствует очищению сосудов, улучшает настроение, снимает депрессию.

11. Для борьбы с утомляемостью и профилактикой респираторных заболеваний можно использовать **элементы ароматерапии**. Замечено, что число ошибок снижается: при вдыхании лаванды – на 20%; при вдыхании жасмина – на 30%; при вдыхании лимона – на 50%.

Аромат **лаванды и розмарина** – действует успокаивающе и устраняет состояние стресса. Запах **лимона и эвкалипта** – возбуждает нервную систему и повышает работоспособность. Эфирное **масло чабреца** – успокаивает. **Мята** – снимает головную боль и тошноту. Запах **вербены** – успокаивает перевозбужденную нервную систему у гиперактивных детей. Запах **настойки ивы** – приводит в состояние равновесия нервную систему. Запах **настойки остролиста** – уменьшает злобность, агрессивность.

Ароматерапию можно применяют в сочетании с музыкотерапией. Для ослабленных, угнетенных, или наоборот, перевозбужденных детей это очень хорошее средство. Да и для самого учителя-логопеда это просто необходимо из-за специфики его работы в непосредственном контакте с ребенком.

Таким образом, учителя-логопеды образовательных учреждений ищут оптимальные пути коррекционно-логопедического воздействия, а безопасность педагогического процесса обеспечивают здоровьесберегающие технологии.



