

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Лещенко Светлана Анатольевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 33

станция Архангельская, Краснодарский край, Тихорецкий район

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
Здоровье до того перевешивает все остальные блага
жизни, что поистине здоровый нищий счастливее
больного короля.

А.Шопенгауэр

В пункте 51 Федерального закона «Об образовании» сказано , что «каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но и содействовать развитию учащихся и охране их здоровья».

Поступление ребёнка в школу – большая и серьёзная ступень в его жизни. От поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому ритму жизни, к постоянному напряжённому учебному труду. Всем нам , и педагогам , и родителям очень хочется , чтобы наши дети не только хорошо учились год от года , но и выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими , но и здоровыми. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Школу сейчас называют не только «школой знаний», но и «школой болезней». По данным института РАО , школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений



здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний , ухудшающих здоровье школьников.

Хочу предложить некоторые пути сохранения здоровья учащихся начальной школы в рамках традиционного урока, используя методы и приёмы педагогики оздоровления.

1. Социально – психологический климат на уроке (комфортное начало и окончание урока).
2. Необходимость начинать и заканчивать каждый урок с рефлексии, как обязательного анализа учащимися собственного психического состояния , эмоционального настроения.
3. Личностно – ориентированное обучение, объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся .
4. Включать в каждый урок психофизиологические разрядки и физкультминутки.

На уроках нужно регулярно использовать здоровье – сберегающие технологии В.И.Ковалько, И.В.Чупахи, Е.З.Пужаевой, И.Ю.Соколовой.

Наиболее важные общеоздоровительные мероприятия:

- Обязательное горячее питание школьников.
- Двигательные действия, направленные на реализацию задач здоровьесберегающих технологий (физкультминутки, динамические паузы, психогимнастика и др..).
- Эмоциональные разрядки и минутки покоя.
- Гимнастика оздоровительная, корригирующая, пальчиковая,
- Специальные упражнения для мышц шеи , позвоночника, мышц ног, рук, глаз по методу Г.А.Шичко: «пальминг», «круг», «квадрат»; упражнения на релаксацию: расслабление мышц плечевого пояса; на формирование правильной осанки.



- Упражнения для профилактики плоскостопия : «медвежонок», «пружинки». «балерина».
- Массаж : поглаживание , растирание, разминание (учащиеся делают друг другу).
- Самомассаж по методике И.В.Чупахи – гимнастика маленьких волшебников: «буратино», «лебединая шея» и др.

Успешно трансформирует отрицательные эмоции в положительные, гармонизирует деятельность дыхательной, нервной и сердечно – сосудистой систем дыхательная чудо – гимнастика А.Н.Стрельниковой, которую нужно проводить перед первым уроком в хорошо проветренном помещении.

С удовольствием дети выполняют упражнения « гимнастики мозга», это интерпретация и адаптированный вариант работы доктора Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон « Гимнастика мозга». Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности. Глобальность проблемы здоровья человека и человечества как важнейшего условия сохранения жизни на земле требует причастности к её решению всех общественных институтов и в первую очередь общеобразовательной школы, главного инструмента целенаправленно организованного формирования личности.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М., 2004.
2. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю.. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе ,М.,,2003.

