



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

# Формирование здоровьесберегательных технологий у детей в начальной школе

**Автор:**

**Бойченко Оксана Владимировна**

**КОУВО "Специальная**

**(коррекционная) школа-интернат № 6**

**для детей с ограниченными**

**возможностями здоровья", г. Воронеж**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы, эффективного использования методов и технологий обучения по здоровьесбережению. Одной из важнейших задач является сохранение здоровья детей. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью обучающихся. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе направлены на снижение их негативного влияния на здоровье школьника.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологи, здоровый образ жизни, укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья.

В начальной школе здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

### **1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья. К ним относят:**

Физкультурные игры проводятся как на уроке, так и после уроков.

Релаксация проводится прослушивание классической музыки. Пение птиц.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики; помогает развивать речь; повышает работоспособность головного мозга; развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение.

Гимнастика для глаз. Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения школьников. Ежедневно по 3-5 мин.

На физкультминутках используется дыхательная гимнастика

Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз. Они создают благоприятную атмосферу; снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

Игры с песком и водой умиротворяющее действуют на детей. Такие игры имеют большие развивающие возможности, оказывают успокаивающее и расслабляющее действие

### **2. Технологии обучения здоровому образу жизни.**

**К ним относятся:**

- физкультурное занятие, утренняя гимнастика, массаж и самомассаж. Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок»; самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма; точечный самомассаж; занятия из серии «Азбука здоровья». К ним стоит отнести закалывающие мероприятия, путем обливания охлажденной водой; активный отдых, спортивные развлечения, праздники; день здоровья. Проблемно-игровые (игротренинги и/или игротерапия) и игры различного характера:

- игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия; игры, направленные на коррекцию страхов; игры направленные на коррекцию агрессии; игры, направленные на расслабление, снятие напряжения; коммуникативные игры и т. п.

### **3. Коррекционные технологии.**

К ним относятся: технологии музыкального воздействия; артикуляционная гимнастика; сказкотерапия, арт-терапия; библиотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

Я, как учитель начальных классов, использую в учебно-воспитательном процессе следующие здоровьесберегающие формы работы:

Это упражнения для развития дыхания:

- 1) «Свеча». Возьмите узкую полоску бумаги и, представьте, что это свеча, дуйте на нее. Струя выдохе должен быть без резких колебаний - бумага контролирует равенство выдохе.
- 2) «Надувание шариков». Имитирование надувания шарика.

Учебный день начинаем с утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики включает упражнения для различных групп мышц.

В оздоровительные минутки во время уроков включаю физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук, шеи, ног. Физические упражнения лучше проводить под музыкальное сопровождение. Этот прием помогает снять усталость, восстановить равновесие учеников.

«Пальчиковую» гимнастику я использую, как дополнительную паузу отдыха на уроках, где детям приходится много писать.

В своей работе часто использую **артикуляционную гимнастику**. Цель которой заключается в выработке правильных движений органов артикуляционного аппарата, необходимых для произнесения звуков.

Этот прием я использую на уроках чтения, он позволит развить правильное произношение звуков, будет способствовать повышению чистоты и правильности произношения. Трудные звуки произносим изолированно, затем слово с этим звуком, словосочетание, предложение. Сначала производится хоровая, затем индивидуальная работа. Очень важно прослушать каждого ученика. К звуковой гимнастике относятся скороговорки и чистоговорки. Весёлые по содержанию скороговорки создают у ребенка позитивное настроение, комфортную обстановку, что важно для повышения мотивации обучения. Если скороговорка отработана до автоматизма, то в этот момент происходит своего рода релаксация и даётся отдых мозгу. Также поднимается настроение и улучшается эмоциональный фон на уроке.

В своей педагогической практике использую сказкотерапию. Этот прием помогает ребенку понять себя, воспитать в себе полезные качества и привычки. Общая идея этого приема заключается в том, что ребенок видит себя на месте главного героя, живет вместе с ним, учится на его ошибках. Так же применяю арт- терапию. В основе арт-техники лежит творческая деятельность в первую очередь рисования. С помощью арт-техники ребенок имеет возможность выразить свои переживания, чувства. Такая творческая деятельность помогает снять напряжение, способствует повышению детской самооценки, уверенности в собственных силах и развивает творческие способности.

Главный и неизменный принцип внедрения любых здоровьесберегающих технологий — это доброжелательное отношение к ребенку.

Подводя итоги, можно отметить, что здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и социальными работниками, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду. Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрчивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

## **Литература:**

1. Будаева Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе. Начальная школа плюс до и после. - 2019.-№3.-С.32-36.
2. Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Учитесь на здоровье. Здоровье ориентированный образовательный процесс на уроке. М.: Чистые пруды, 2008. 32 с
3. Казин Э.М. «Здоровьесберегающие технологии в школе», М.: 2019.
4. Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье. М., 1990.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. М.: «ВАКО», 2005г., 296с.
6. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. М. Безруких. - М.: МГПИ, 2008. - 222 с.