

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе

Подготовила учитель начальных классов: Осипова Е.Н.

« Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

В последнее время нестабильные экономические и экологические условия нашей страны влияют на рост рождаемости детей с ограниченными возможностями здоровья и различными патологиями. Все чаще, патологии имеют комбинированную форму, когда у ребенка одновременно нарушаются речь, развитие высших психических функций, состояние общей и мелкой моторики, эмоционально-волевая сфера.

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу. При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. Следует отметить, что именно здоровьесберегающие технологии помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволяет предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья ученика многое. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья детей в учебный процесс необходимо включать здоровьесберегающие технологии, нужно организовать урок так, чтобы он стал для учащихся здоровьесберегающим. Здоровьесберегающий урок – это урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность обучающихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес детей с ОВЗ, отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет обучающимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Рассмотрим некоторые подходы к организации здоровьесбережения, как главной составляющей образовательного процесса - урока.

В ряду здоровьесберегающих мероприятий, используемых на уроках можно выделить несколько направлений:

1.Создание благоприятного психологического климата. Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

Для того, чтобы ребенку было комфортно на уроке, чтобы создать ситуацию успеха, перед началом урока я провожу положительные установки на успех: («Подарите улыбку», «Поделитесь хорошим настроением», «Передайте ладошку хорошего дня или успеха» и др.). На протяжении всего урока хвалю детей за успехи, слабых учеников подбадриваю словами: «У тебя все получится, нужно постараться!». В конце урока так же слежу за эмоциональным состоянием учащихся, при оценивании детей использую разнообразные приемы подбадривания, если ребенок получает оценку, ниже его ожиданиям.

Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья.

2. Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Выполняю гигиенические требования: проветривание класса перед началом урока, слежу за освещением класса, доски. Однообразность урока способствует утомлению школьников, чтобы избежать утомления и потери интереса к уроку, продумываю число видов учебной деятельности на уроке (устная работа, работа у доски, работа в тетрадях, работа с дидактическими пособиями, просмотр презентаций и др.). Так же, чтобы исключить однообразность на уроке, для привлечения внимания и повышению мотивации к изучению предмета, я использую нестандартные уроки: «уроки - путешествия», «уроки - соревнования». Включаю в уроки сюрпризные моменты, игровые моменты.

3. Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Для медлительных детей я снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, стараюсь создать условия, чтобы его

деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. Для сильных учеников даю дополнительные задания, подготовленные на карточках.

4. Оздоровительные минутки.

4.1. Физкультминутки для общей моторики. Для предупреждения утомления, для снятия статического напряжения мышц, для повышения работоспособности учащихся через 15-20 минут от начала урока необходимо проводить физкультминутки для общей моторики.

Лучше всего проводить физкультминутки с речевым сопровождением. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление.

Пример: Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!

Ножками топчут, топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Мелкие прыжки — раз, два, три.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Вот и вся зарядка — раз, два, три.

Мягкая посадка — раз, два, три.

Посмотрел он вправо, влево.

Приседанья сделал смело.

Пощипал немного пух

И с разбегу в воду плюх!

Так же использую мультимедийные физкультминутки, их красочность, и музыкальное сопровождение повышают настроение учащихся. Использую карточки со статической позой.

4.2. Пальчиковая гимнастика. Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие **мелкой пальцевой моторики** обучающихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью. Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма.

Например:

- Девочки и мальчики, где же ваши пальчики? (руки за спину)

- Наши пальчики с утра пошли к тете Разыгра, (хлопать в ладоши)

На скамеечке сидели, да в окошечко глядели, (поочередно пальчиками левой руки касаться большого пальца правой руки)

Напились чаю, чаю – Разыграю. (поочередно хлопать в ладоши и показывать большой палец правой и левой руки)

- Солнышку ладошку, погладили немножко, (ладонью левой руки, гладить ладонь правой руки)

Пальчики подняли – лучиками стали! (поднять ладони, растопырить пальцы)

4.3. Самомассаж, точечный самомассаж, аурикулярный массаж.

Массаж является одним из средств лечебно – профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого ребенка. Самомассаж доступен всем, даже малышам. Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

В период простудных заболеваний используется точечный массаж. Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице при головных болях рекомендуется массировать височную область .

Так же для профилактики простудных заболеваний можно использовать аурикулярный массаж. Аурикулотерапия - это система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма. Воздействие осуществляется путём массажа или самомассажа ушной раковины до лёгкого покраснения и появления чувства тепла.

- потянуть вниз мочки ушей (10 раз);
- «хлопанье ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);
- «кручение козелка» – большой палец руки ввести в слуховой проход, указательным пальцем охватить ухо сверху и делать круговые движения (30 секунд).

4.4. Артикуляционная и дыхательная гимнастика.

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит». Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни

нервных регуляций со стороны центральной нервной системы; восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

На уроках чтения я использую специальные упражнения для формирования правильного дыхания. В нашем классе есть самодельные тренажеры для правильного дыхания: тучка из картона, на веревочках свисают капельки из картона. У детей спрашиваю: - Какое сейчас время года (или какая сегодня погода). Давайте прогоним пасмурную дождливую погоду, сдуем капельки с тучки. То же самое провожу с тренажерами – на тучке снежинки. Так же для правильного дыхания перед чтением задуваем воображаемые свечи на торте, нюхаем воображаемый цветок и т.п.

Завели машину

Завели машину, (Вдох.)

Ш-ш-ш-ш, (Выдох.)

Накачали шину, (Вдох.)

Ш-ш-ш-ш, (Выдох.)

Улыбнулись веселей

И поехали быстрее, (Вдох.)

Ш-ш-ш-ш-ш-ш. (Выдох.)

Для правильной артикуляции использую артикуляционную гимнастику (статические и динамические упражнения), чистоговорки, проговаривание которых варьирую: шепотом и медленно; тихо и умеренно; громко и быстро.

Например: На – на – на – наступила вновь весна

Не – не – не – очень рады мы весне

Ну – ну – ну – очень любим мы весну.

Чтение скороговорок. **Например:** Два щенка, щека к щеке,
Щиплют щетку в уголке.

4.5. Зрительная гимнастика. Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Учебные нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость. Зрительная гимнастика предупреждает утомление глазных мышц, регулирует работоспособность зрительных анализаторов, является профилактикой развития близорукости или дальнозоркости. По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Поэтому во время урока я использую гимнастику для глаз. **Например:** на уроке русского языка следим за кончиком носа и рисуем букву; на математике: следим за кончиком пальца и рисуем цифру, геометрическую фигуру. Так же на любых уроках ищем глазами «солнечных зайчиков», пытаемся посмотреть на воображаемое солнышко (жмуримся), моргаем глазами – как бабочка порхает крыльями и т. п. Для развития глазодвигательных мышц использую тренажер «Солнышко»: надеваются черные варежки с желтыми кружками, поочередно

сжимаются и разжимаются ладони и вынуждают детей переводить взоры. Так же использую тренажеры – мультимедиа.

4.6. Кинезиологическая гимнастика. (Гимнастика мозга) Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении, и решить проблему неуспешности ребенка.

На уроках в качестве физминутки я провожу кинезиологическую гимнастику.

Например: Упражнение «Ленивая восьмерка»: Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой рукой ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза.

Упражнение «Перекрестные шаги»: Встаньте прямо, голова находится по средней линии тела. Одновременно поднимите вашу правую руку и левую ногу, логонько касаясь локтем руки левого колена. Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до противоположного колена. Повторяйте эти движения в течение примерно минуты, как будто вы ритмично идёте. Голова остается на месте.

Данные упражнения помогают использовать оба полушария гармонично, что способствуют улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствуют улучшению слуха и зрения, обеспечивают прилив жизненных сил. Они так же улучшают навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

Например: Упражнение «Позитивные точки»: Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.

Упражнение «Шляпа мышления»: Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз.

Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

5. Применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий педагогическом процессе.

На сегодняшний день методов нетрадиционного воздействия известно достаточно много (игро-, сказко-, смехо-, изо-, глина-, воско-, библио-, хорео-, имаго- (рисование под музыку), кристаллотерапия и др.), но хочется остановиться на тех, которые являются наиболее целесообразными и эффективными: арома-, музыка-, хромотерапия, су-джок терапия. Все эти методы направлены на нормализацию мышечного тонуса и улучшение психоэмоционального состояния детей.

Ароматерапия — лечение с помощью эфирных масел разных растений, способствующее нормализации мышечного тонуса, улучшению психоэмоционального состояния, повышению работоспособности, настроения, уверенности в себе.

Аэрофитотерапия основана на использовании в искусственных условиях природных концентраций летучих компонентов эфирных масел. Аэрофитотерапия может применяться в сочетании с лечебной гимнастикой, дыхательными упражнениями, мышечной релаксацией, массажем мышц грудной клетки. При этом повышается влияние летучих биологически активных веществ на организм за счет активации мышечной деятельности и функции дыхательной системы.

Музыкотерапия - бессловесное внушение какого-либо настроения, гармонизирующее развитие личности человека через развитие способностей, саморазвитие, самопознание. Музыкотерапия помогает создавать положительный эмоциональный фон реабилитации; стимулировать двигательные функции; развивать и корректировать сенсорные процессы и сенсорные способности; развивать дыхательный и артикуляционный аппарат; растормаживать речевую функцию. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему.

Хромотерапия — наука, изучающая свойства света и цвета.

Использование элементов хромотерапии на уроках помогает нормализовать мышечный тонус, нейтрализовать негативное состояние.

«Су – джок» терапия. Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Стимуляция рефлекторных точек массажами эффективно лечит многие заболевания, стимулирует работу всех внутренних органов. Так массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. Массаж кистей и пальцев рук заменяет общий массаж тела, улучшает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему (в зависимости от способа воздействия), усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, снижает нервное и мышечное напряжение, способствует повышению тонуса, работоспособности, оказывает общее профилактическое действие.

Самомассаж шариком и колечком провожу в игровой форме, с речевым сопровождением. Например, массируем колечком каждый палец, проговаривая: - Этот пальчик в лес пошел (массаж мизинца)

- Этот пальчик гриб нашел (массаж безымянного)

- Этот пальчик чистить стал (массаж среднего пальца)

- Этот пальчик резать стал (массаж указательного)

- Этот пальчик все съел, от того и потолстел. (массаж большого пальца)

На уроках математики использую «Су – джок» при прямом и обратном счете, на уроках чтения – массаж сочетаю с дыхательными упражнениями (пропеваем гласные), с артикуляционными упражнениями (чистоговорки).

6. Воспитательные моменты.

6.1. Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя является работа по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Через воспитательные мероприятия тоже идет формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни.

Провожу классные часы:

«Здоровому - все здорово!», «Дружба», «Тропинки здоровья», «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Береги свое время и время других».

Вывешиваю в уголке «Здоровья» информацию на актуальную тему и провожу беседы о том, как заботиться о своем здоровье, вредные привычки, какие меры нужно принимать, чтобы не заразиться гриппом и другими простудными заболеваниями.

6.2. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Работа с родителями была направлена на оказание им помощи в становлении полноценной здоровой личности ребёнка. Родителям была оказана консультативная помощь в ходе родительских собраний. В повестку собрания включала такие темы: «Психологический климат в семье», «Питание и здоровье детей».

В заключении хотелось бы отметить, что использование здоровьесберегающих технологий, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье детей.