Приёмы здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Учитель MOY COШ Nº29 Варламова Т.Ю.

"Высокоразвитый человеческий интеллект берёт своё начало в человеческих движениях".

Г. Доман

Ослабленное здоровье учащихся школ - одна из ключевых проблем педагогического сообщества.

Вопросами сохранения и укрепления здоровья учащихся необходимо заниматься каждому педагогу.

Проанализировав данные медецинских карт учащихся при поступлении в первый класс, я пришла к выводу, что одной из главных проблем учащихся в моём классе является нарушение осанки.

Поэтому в своей работе считаю необходимым применять приёмы здоровьесберегающих технологий, обеспечивающие школьнику возможность сохранить и укрепить своё здоровье, сформировать знания, умения, Навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В частности, проводить систематическую работу по исправлению, формированию, укреплению осанки учащихся в урочное и внеурочное время.

Система работы по охране здоровья и воспитанию здорового образа жизни учащихся:

- выполнение гигиенических условий в классе;
- использование на уроке индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся;
- осуществление личностно-ориентированного подхода;
- внедрение игровых технологий на уроке;
- контроль числа видов учебной деятельности;

использование компьютерных технологий, TCO;

проведение физкультминуток, динамических пауз, дыхательной гимнастики, минуток релаксации, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, точечного массажа кистей рук и ушных раковин;

- вовлечение учащихся в занятия в спортивных секциях;
- проведение классных часов, бесед на уроках по данной теме;
 - проведение внеклассных мероприятий: походов, экскурсий, праздников и т.п.,способствующих воспитанию здорового образа жизни учащихся;

 организация работы с родителями по данной теме: проведение родительских собраний, совместных с уч-ся культурных воспитательных мероприятий;

 создание положительного эмоционального настроя учащихся на урок, благоприятного психологического климата в классе. Личностно-ориентированный урок в 1-ом классе по теме: «Правильная осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы» Здоровьесберегающая технология.

Дидактическая цель урока:

- всестороннее гармоничное развитие личности уч-ся;
- создание условий для проявления познавательной деятельности уч-ся.

Задачи урока:

обучающие:

сформировать знания о правильной осанке, её значении для здоровья и хорошей учёбы, способах её контроля;

- познакомить с комплексом упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики»;
- дать практические навыки по данной теме;
 развивающие:
- развивать двигательные качества уч-ся;
- развивать произвольное внимание, восприятие; воспитывающие:
- воспитывать серьёзное отношение к своему здоровью (осанке);
- воспитывать дружелюбие, ответственность, самостоятельность, дисциплинированность, отзывчивость по отношению друг к другу.

<u>Оборудование:</u>

- о плакаты по теме;
- индивидуальные мешочки с песком для формирования правильной осанки;
- музыкальное сопровождение.

Ход урока

1. Организационный момент. Создание положительного эмоционального настроя учащихся на урок.

- 2. Создание проблемной ситуации. Введение уч-ся в диалог. Мотивация.
- 3. Актуализация личностного опыта уч-ся. Поиск решения.
- 4. Совместное время целеполагание.
- 5. Актуализация личного опыта уч-ся:
- А) контроль осанки (2 способа);

- Б) разминочные упражнения в движении;
- В) комплекс упражнений, предложенных детьми разной степени сложности в положении стоя и лёжа.
- 6. Презентация новых знаний с учётом предпочтений.
- 7. Обратная связь по особой форме.

Комплекс упражнении с мешочками на осанку «Журавлики»

1. Исходное положение – стоя, руки на пояс, мешочек на голо-

г. исходное положение – стоя, руки на пояс, мешочек на толове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться. Вернуться в исхолное попожение.

Вернуться в исходное положение. 2. И.п. – стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв

согнутую в колене правую ногу, опустить руки, коснувшись мешочком пятки, переложить в левую руку, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Пово-

рачивать туловище влево, руки в стороны, вернуться в И.п. Вправо, И.п. 4. И.п. – на коленях, мешочек на голове. Выпрямляя левую

ногу, поднять её назад, вернуться в И.п. Вправо, И.п. 5. И.п. – стоя, руки вперёд, мешочек на голове. Присесть на

правой ноге. Левую ногу отвести назад. Вернуться в И.п. и т.д. 6. И.п. – стоя, руки на пояс, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре - на левой ноге, четыре – на леху ногах, четыре – на правой ноге.

- 8. Применение и закрепление знаний.
- 9. Релаксация под музыкальное сопровождение.
- 10. Обратная связь и коррекция. Рефлексия.
- 11. Итоговый контроль.