

## Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе

*И.Н. Ермакова*

Состояние здоровья ребенка при поступлении в школу – это та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность не только первого года обучения, но и всех последующих десяти лет.

В 2002 г., набрав 1-й класс, я тщательно изучила медицинские карты детей. У 47% был выявлен сколиоз, у 30% – заболевания верхних дыхательных путей, у 41% – болезни, связанные с органами пищеварения. Эти данные привели меня к решению выбрать одним из приоритетных направлений работы с детьми сохранение и укрепление их психофизического здоровья.

В разработке программы я опиралась на технологии В.Ф. Базарного, В.И. Ковалько, практические методики И.В. Чупаха, методические рекомендации М.М. Безруких, пособие Г.К. Зайцева и разработки психотехнических упражнений Н.В. Самоукиной.

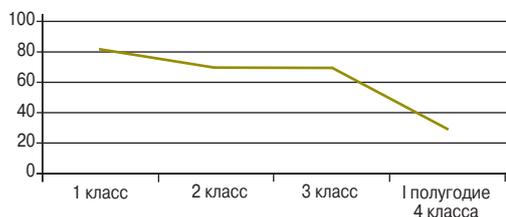
Совместно с администрацией школы было продумано расписание уроков с включением прогулки после третьего урока. На классном собрании родители одобрили предложенную мною программу.

В конце 1-го класса была проведена диагностика. 84% родителей положительно оценили школьный режим: по их мнению, дети стали болеть меньше, чем в детском саду.

Проанализировав учет посещаемости детей в 4-м классе, я пришла к выводу: заболеваемость снизилась (см. диаграмму 1).

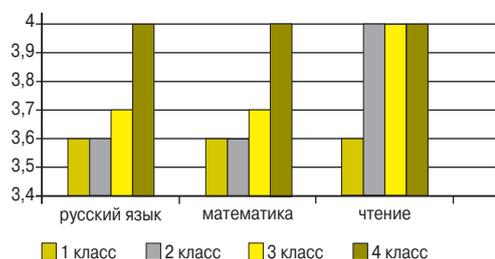
В двух классах, которые обучаются по Образовательной системе «Школа 2100», проводился тест на работоспособность. Выяснилось, что мои ученики допустили в тесте меньше ошибок и к тому же выполнили задания раньше по времени. Это говорит о меньшей

**Диаграмма 1**  
**Сравнительный анализ заболеваемости детей**



утомляемости детей в моем классе. Вырос процент успешности по основным предметам (см. диаграмму 2).

**Диаграмма 2**



Достичь таких результатов мне помогло использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Работа велась в следующих направлениях.

1. Физическое развитие:
  - лечебная физкультура;
  - зарядка;
  - физминутки.
2. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.
3. Динамические перемены.
4. Внеклассная работа:
  - туристические походы;
  - экскурсии;
  - участие в спортивных соревнованиях.

### 1. Физическое развитие

Упражнения для формирования осанки включаются мною в комплекс утренней зарядки, физкультурных минуток, а также в уроки физической культуры.

● Комплекс утренней гимнастики «Проснись».

1. «Зарядка» (В. Левин).

2. Движения руками вперед, вверх, вниз. Наклоны туловища влево, вправо.

● Комплекс упражнений «Мы – спортсмены».

1. «Мы пловцы» (взмахи руками вперед, назад, встречные махи рук).

2. «Мы штангисты» (наклоны, имитация поднятия штанги).

3. «Мы велосипедисты» (лежа на спине, дети имитируют движения, характерные для езды на велосипеде).

4. «Мы бегуны» (имитация бега на месте).

5. Ходьба и ее разновидности.

6. Бег и его разновидности.

● Комплекс упражнений «Разминка».

1. Ходьба.

2. Бег.

3. Вращение головой.

4. Поднимаем плечи.

5. Сгибание-разгибание пальцев.

6. Потирание рук.

● Комплекс упражнений с гантелями (1 кг).

1. Вращение рук.

2. Поднимание рук.

3. Наклоны туловища.

4. Сгибание-разгибание стоп.

5. Поднимание согнутой ноги.

● Комплекс упражнений гимнастики без предметов.

1. «Посчитаем пальчики».

2. «Покачаем руками».

3. «Погреемся».

4. «Присядем пониже».

5. «Стройные березки».

6. «Веселый мячик».

Для улучшения кровообращения ног, стимулирования работы нервных окончаний стоп в классе проводилась ежедневная утренняя зарядка с использованием колючих ковриков.

Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей я ежедневно включала в утреннюю зарядку и в физкультурные минутки на уроке дыхательные упражнения, стремилась сформировать у детей привычку правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Упражнения для комплекса утренней гимнастики:

1. «Свеча» (глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя).

2. На одном вдохе произнести 5–10 звуков [ф], делая короткие промежутки между звуками: ф-ф-ф... (ж-ж-ж, р-р-р, с-с-с, з-з-з).

3. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца.

4. Произнести скороговорку-считалку.

На уроках ежедневно проводятся две обязательные зарядки: для глаз и для различных групп мышц.

Упражнения часто сочетаются с учебным предметом и даже темой урока.

Физминутки провожу в стихотворной форме, в виде отдельных общеразвивающих упражнений.

● Стихотворения, сопровождаемые движениями.

1. На развитие моторики («Пальчики»).

2. На снятие мышечного напряжения.

3. На релаксацию.

4. На тренинг ассоциативной памяти («Яблоко», «Часы», «Зарядка», «Хомка»).

5. На обучение позитивным приемам коммуникации («Жук», «Зайка»).

6. На развитие внимания («Алфавит»).

● Стихотворения, взятые из школьной программы: В. Берестов «Прыгуны», И. Мазнин «В гости к Федосье», Г. Виеру «Видишь, бабочка летает».

● Общеразвивающие упражнения: «Разминка танцора», «Зарядка лыжника», «Автомобили».

● Физические упражнения для формирования правильной осанки: «Великан», «Военный на параде».

● Упражнения для мышц шеи.

1. Наклоны вперед, назад, в стороны.

2. Медленные повороты головы в стороны.

● Упражнения для плечевого пояса.

1. «Мельница».

2. Сцепление рук за спиной.

3. Круговые движения за плечами.

● Музыкальные физминутки: «Жили у бабули...», Римский-Корсаков «Зайка».

Учащиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата два раза в неделю посещали группу лечебной гимнастики. Другие учащиеся – один раз, как дополнительный урок физкультуры. В 1-м классе этой работой руководил валеолог, со 2-го класса я веду эти занятия самостоятельно.

1. Коррекция осанки: гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса с гимнастической палкой, мячами и без предметов.

2. Развитие силы и выносливости: общеразвивающие, дыхательные упражнения.

3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения: упражнения на расслабление (психотехнические).

4. Коррекция плоскостопия: хватательные движения пальцами ног, лазание по шесту и канату, ходьба босиком по неровному грунту, ходьба и бег на носках.

Во время прогулок активно использовались игровые техники.

1. Игры для развития общей выносливости: «Кто дальше», «Шаг в шаг», «Салка с мячом», «На север, запад, юг, восток».

2. Игры для развития быстроты движения: «Правильно и быстро», «Ловкий-смелый».

3. Игра для развития координации «Лиса и куры».

4. Игры для развития быстроты двигательной реакции: «Птица без гнезда», «Успей выбежать».

Динамические перемены, которые проводились после третьего урока, носили игровой характер.

1. Упражнения, направленные на увеличение скорости двигательных реакций: ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе (2–3 минуты).

2. Упражнения на развитие внимания: «Запрещенное движение», эстафеты, «Музыкальные обручи», «Съедобное-несъедобное».

3. Упражнения, направленные на развитие позитивной коммуникации: «Закручивание», «Путаница», «Дерево дружбы».

## **2. Организация уроков и внеклассной работы с использованием приемов здоровьесберегающих технологий**

Говоря о здоровьесберегающей технологии, необходимо упомянуть и о психологической стороне учебного процесса. С началом обучения в школе у большинства детей проявляются поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, агрессивность и др. Проанализировав результаты своих наблюдений и анкетирования родителей, я приняла решение об использовании игровых методов психокоррекции.

Эти игры проводились на уроках (в конце урока, когда выполнена учебная программа) или после уроков в группе продленного дня, на переменах. Работа велась в следующих направлениях.

1. Развитие внимания (активного, произвольного): «Будь внимателен», «Слушай звуки», «Слушай хлопки», «Зеваки», «Буквы алфавита».

2. Развитие памяти и восприятия, наблюдательности: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Запомни свое место», «Запомни свою позу», «Испорченный телефон», «Вот так позы».

3. Развитие произвольных движений и самоконтроля: «Флажок», «Запретный номер», «Замри».

4. Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации: «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?».

5. Игры, способствующие снятию страхов в общении: «Кто за кем», «Нарисуй свой страх».

6. Развитие мышления и речи: «Картинки-загадки», «Определи игрушку», «Сочини предложение», «Перечисли предметы».

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их дли-

тельным сидением за партой, не требуйте от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Формы организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах (как статическая, так и подвижная);
- работа в парах;
- фронтальный опрос с использованием мяча.

Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;
- поднятие руки;
- сигнальные карточки различного цвета.

В игровой форме проводится словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на уроках математики.

В качестве приема здоровьесбережения применяю дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения в классном коллективе.

Объем домашнего задания и степень его сложности соизмеряю с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей учащихся. Мы организуем туристические походы и посещение санато-

рия, устраиваем конкурсы рисунков «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни».

Один раз в неделю проводятся факультативные занятия в рамках курса «Как вырасти здоровым». На этих занятиях рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни. Например:

### 1. Урок Мойдодыра.

Умывание и купание. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение в школе. Поведение в школе. Вредные привычки.

### 2. Урок Айболита.

Почему мы бодем? Кто и как предохраняет нас от болезней? Кто нас лечит? Правила безопасного поведения в доме, на улице, на транспорте. Правила обращения с огнем. Первая медицинская помощь.

### 3. Урок Знайки.

Чего надо бояться? Как вести себя за столом? «Нехорошие слова». «Недобрые шутки».

Регулярно проводятся родительские собрания на темы «Цель лечебной гимнастики», «Стрессовые ситуации в жизни ребенка», «Антистрессовые мероприятия» и т.д. Цель таких встреч – повышение уровня родительской компетентности.

Обобщив 4-летний опыт работы по реализации здоровьесберегающих технологий обучения, я отметила следующие параметры результативности:

- 1) снижение заболеваемости среди детей (простуды, вирусные заболевания);
- 2) повышение качества обучения;
- 3) создание сплоченного коллектива учащихся;
- 4) личностный рост учащихся;
- 5) положительная динамика в достижении ремиссии хронических соматических заболеваний;
- 6) принятие учащимися здорового образа жизни как осознанной необходимости.

## Литература

1. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. – М.: Гном-Пресс, 1998.
2. Кравченко И.А. Игры и упражнения со звуками и буквами: Пос. для воспитателей и родителей. – М.: Гном-Пресс, 1999.
3. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.
4. Узорова О. Физкультурные минутки: материал для проведения физкультурных пауз. – М.: Астрель, 2004.

*Ирина Николаевна Ермакова – учитель начальных классов МОУ НОШ № 55, г. Калининград.*