

мой безопасности и независимости страны. В последние годы в России наблюдается значительное ухудшение здоровья школьников. По результатам исследований, лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углублённым изучением предметов), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью. К концу года у многих гимназистов частота гипертонических реакций увеличивается в 2 раза, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%, появление повышенной невротизации отмечается у 55–83% учащихся школ нового типа. Заметно возросла заболеваемость: по результатам профилактических осмотров различные заболевания регистрируются у 94,5% подростков.

Как известно, растущему организму нужны физические нагрузки. И единичные уроки физкультуры не могут восполнить необходимый объём нагрузок. Двигательная активность детей должна быть организована таким образом, чтобы, с одной стороны, предотвратить малоподвижный образ жизни и в то же время не привести к переутомлению. Физическое развитие и состояние здоровья детей, особенно школьников, находятся в прямой зависимости от их утомляемости в процессе учебно-познавательной деятельности.

Задача современного учителя состоит в том, чтобы создать на уроке условия, не приносящие вреда здоровью учащихся. Для этого необходимо соблюдать гигиенические нормы и использовать в работе методы, которые позволяют укреплять и сохранять здоровье детей. Для решения этой задачи я, например, в своей работе использую здоровьесберегающие технологии: профилактические (ароматерапию); компенсаторно-нейтрализующие (физминутки); стимулирующие (создание ситуации успеха);

## **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

*И.В. Фомина*

В сложных современных условиях развития России чрезвычайно актуальной является проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, поскольку она напрямую связана с пробле-

информационно-обучающие (пропаганда здорового образа жизни).

Первое, на что педагогу нужно обратить внимание, – это соблюдение гигиенических норм: световой режим, проветривание кабинета, ростовая мебель, оформление доски мелом жёлтого цвета, кроме того, день надо открывать с комплекса физических упражнений (утренней гимнастики).

Каждый урок я начинаю с упражнения «Ленивые восьмёрки», оно позволяет активизировать работу полушарий, делает их перекрёстную деятельность более эффективной. Перед уроками русского языка и математики провожу «активизацию руки» (дети поднимают правую руку вверх, прижимают её к уху, берут левой рукой локоть правой руки и наклоняют руку вперёд, назад, влево, вправо). Подобная разминка помогает учащимся писать красиво и каллиграфически правильно.

В своей работе я использую методику динамических поз, или подвижный способ обучения Владимира Филипповича Базарного. Периодически перевожу детей из положения сидя в состояние свободного стояния. Кроме того, устав сидеть, дети сами меняют позу. В положении стоя они чувствуют себя свободнее, плечевой пояс у них расслаблен, нет давления крышки стола на диафрагму, а значит, нормально работает система кровообращения и дыхания, что, в свою очередь, приводит к улучшению снабжения всех органов, особенно коры головного мозга.

Заботы требуют и глаза. Детям даже с нормальным зрением необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз. Острота зрения во многом зависит от общего состояния здоровья ребёнка. В школе тренировка зрения необходима для снятия зрительного утомления, особенно после работы на близких расстояниях при чтении и письме.

Существует немало простых и не требующих больших усилий упражнений для глаз: моргание, движение глазами вверх-вниз, из стороны в сторону, вращения. Для тренировки зрения я применяю цветотерапию, плакат-схему зрительно-двигательных траекторий («восьмёрка»).

Использую также упражнение-тренинг со зрительными метками. В различных местах класса устанавливаю зрительные метки – яркие объекты, привлекающие внимание: игрушки, красочные картинки, геометрические фигуры. Подобранные определённым образом, они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, тема известной сказки). Раз в две недели сюжет меняется. Для развития координации упражнения выполняем только в положении стоя. Периодически дети встают и под счёт поочерёдно фиксируют взгляд на метках, соединяя движения глаз, головы и тела.

Детям очень нравится работать и с сенсорным тренажёром-кругом. Он способствует правильной осанке и стимулирует развитие спинных мышц. В качестве основы для сенсорного круга можно взять обруч или любой другой круглый предмет. На нём закрепляются разноцветные ленты разной величины, их длина зависит от роста учеников в классе. Сенсорный круг крепится к стене возле доски так, чтобы дети, снимая карточки, могли потянуться и встать на носочки. Карточки находятся в зажимах, привязанных к концам лент.

На уроках я также использую специальные физминутки для снятия напряжения, волнения, коррекции осанки, профилактики простудных заболеваний. Таким образом я вплетаю в канву урока пропаганду здорового образа жизни. А в конце каждого занятия провожу релаксацию.

Свою работу по здоровьесбережению продолжаю и во внеурочное время, используя при этом ароматерапию. Она позволяет предупредить заболеваемость и укрепить здоровье учеников. Провожу и сказкотерапию. Дети, сидя на полу, слушают сказку, затем прорисовывают её сюжет, совершают символические путешествия и превращения. Программа состоит из 10 занятий-сказок.

У каждого ребёнка есть свой паспорт здоровья, в котором дети два раза в год оценивают своё физическое состояние. Это создаёт позитивное настроение, снижает нагрузку и тем самым даёт возможность сберечь детям здоровье. В заключение я хочу привести пример урока с использова-

нием здоровьесберегающих технологий.

### Урок русского языка во втором классе по программе «Школа 2100»

**Тема:** Правописание имён собственных.

#### **Задачи:**

– сформировать умение писать фамилии, имена и отчества людей с большой буквы;

– повысить интеллект, самостоятельность, позитивное отношение к учению и сохранению своего здоровья;

– воспитывать аккуратность, бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** сенсорный круг, карточки, таблица, доска оформлена мелом жёлтого цвета.

#### **Ход урока:**

##### **I. Организационный момент.**

Проводим физминутку «Ленивые восьмёрки», «Активизация руки».

##### **II. Актуализация прошлых знаний.**

На доске записаны слова *фонарик, автобус, малина, иногда, лимон, иней, ягода.*

– Что общего в этих словах? (Все слова словарные.)

Обозначаем орфограммы.

##### **III. Минутка чистописания.**

– Буква, которую мы будем писать на минутке чистописания, находится в корне первого слова и обозначает согласный, глухой, твёрдый звук. (Это буква ф.)

Обратите внимание на закономерность и продолжите цепочку.

Ффа Ффе Ффё Ффи (закономерность заключается в том, что заглавная и строчная буквы Фф употребляются с гласными буквами в алфавитном порядке).

##### **IV. Определение темы урока.**

– Прочитайте слово по первым буквам данных словарных слов. (Фамилия.)

– Запишем это слово. Подчеркнём орфограмму.

– Каким образом человек получает фамилию? (Переходит от родителей.)

– Что означает слово «фамилия»? (Отвечает подготовленный заранее ученик.)

– Фамилия – это особое имя, кото-

рое к человеку переходит от родителей и обозначает его принадлежность к какой-либо определённой семье. У каждой фамилии есть своя история. Часто они указывают на то, где жили наши предки. (Приводим пример.)

– Некоторые говорят о профессии. (Приводим пример.) Иногда фамилией становилось имя матери.

– Кроме фамилии, у человека есть и имя. Давайте запишем это слово. Каким образом человек получает своё имя? (Дают родители.)

– В русском языке есть имена исконно русские и имена, пришедшие к нам из других языков. Каждое имя имеет своё значение. Кто узнал, что обозначает его имя? (Дома дети узнали, что обозначают их имена.)

– Кроме фамилии и имени, у человека есть ещё и отчество. Как человек получает своё отчество? (По имени своего отца.)

– Кто может ответить, чем мы будем заниматься на уроке? (Мы будем работать с именами, отчествами и фамилиями, будем учиться их писать.)

##### **V. Работа над темой урока.**

– Как пишутся фамилии, имена, отчества людей? (Фамилии имена и отчества пишутся с заглавной буквы.)

– Заглавная буква показывает важность и принадлежность только одному лицу.

Работа по учебнику – с. 93, упр. 147.

##### **Физминутка.**

##### **Упражнение «Птица»**

– Если вы услышите слово, которое пишется с заглавной буквы, то наклонитесь вперёд и коснитесь пальчиком пола. Если услышите слово, которое нужно писать с маленькой буквы, – наклоните туловище вперёд, а руки сцепите за спиной и поднимите вверх, как крылья у птицы.

Юрий, космонавт, Андрей, спортсмен, Марина, ученица, солнце, Борисов, Семёнова, Таня, тетрадь, Оля.

– Прочитайте текст на доске.

Наша фамилия Сидоровы. Нас в семье четверо: мама, папа, сестра и я. Маму зовут Ольга Ивановна, папу – Николай Семёнович, сестру – Наташа. Я – Дима. Мы любим заниматься спортом. У нас здоровая и дружная семья.

– Почему семья Сидоровых здоро-

вая и дружная? (Занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни.)

– Напишите имя, отчество и фамилию каждого члена этой семьи. Работайте в парах. (Один ученик работает у доски. Проводим самопроверку.)

– Поднимите руки те, кто справился с заданием. Поставьте карандашом на полях себе отметку «5».

#### Упражнение для глаз

Поставьте руки перед собой на расстоянии 15–20 см, посмотрите на средний палец правой руки и на сенсорный круг. Повторите упражнение 5–6 раз.

#### Игра «Снежный ком»

Дети играют в игру в положении стоя.

1-й ряд составляет цепочку женских имён. Учащиеся 2-го и 3-го ряда записывают эти имена в тетрадь.

2-й ряд составляет цепочку мужских отчеств. Дети, сидящие на 1-м и 3-м ряду, записывают эти отчества в тетрадь.

3-й ряд составляет цепочку женских фамилий. Ученики 1-го и 2-го ряда записывают эти фамилии в тетрадь.

Одновременно идёт работа у доски, взаимопроверка.

По мере выполнения работы и проведения проверки дети подходят к сенсорному кругу, снимают карточку и выполняют её, возвратившись на место.

#### Карточка

– На какие группы можно разделить данные слова? (Данные слова можно разделить на три группы: имена, отчества, фамилии.)

Алёнушка, сестрица, Петрович, Боря, Титов, Сергеевич, брат, Надя, Медведев, отец, Гаврилов, Григорьевич.

Работу по карточкам проверяю на перемене и выставляю отметки.

#### VI. Итог.

– Как пишутся фамилии, имена, отчества людей? (Имена, отчества и фамилии людей пишутся с заглавной буквы.)

Домашнее задание: с. 93, упр. 148.

Релаксация

X – хорошо

И – интересно

M – мешало

C – с собой возьму.

Дети делятся впечатлениями об уроке по схеме: отмечают, что было хорошего, что интересного, что им мешало, что они возьмут с собой и будут использовать на практике.

*Ирина Владимировна Фомина – учитель начальных классов МНОУ «Гимназия № 2», г. Мариинск, Кемеровская обл.*