

Зональный семинар по обмену опытом среди пилотных общеобразовательных организаций Ростовской области по здоровьесбережению «Современная «Школа здоровья»: применение инновационных здоровьесберегающих методов и технологий в рамках образовательного процесса»



Урок математики «Сложение и вычитание двузначных чисел».

Осичкина Наталья Ивановна – учитель начальных классов

МБОУ «Лицей «Политэк» г.Волгодонска

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Уважаемые коллеги, здравствуйте! Это слово обычно люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье складывается из нескольких видов:

Слайд 2 физическое, психическое, нравственное, эмоциональное, социальное, духовное. В рамках своего выступления я не могу подробно охватить все виды здоровья, поэтому остановлюсь на некоторых из них.

Сегодня нет необходимости доказывать, что педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные аспекты работы учителя начальных классов.

Готовясь к урокам, я в первую очередь стремлюсь сделать все возможное для того, чтобы обучение детей было успешным, чтобы каждый ребёнок достиг более высоких результатов и сохранил здоровье. Поэтому в своей работе применяю здоровьесберегающие технологии. Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы (которые вы видите на слайде)

Слайд 3

1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

- 2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- 3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, прежде всего, предполагают соблюдение требований СанПиНов. В классе соблюдается воздушно-тепловой режим, режим проветривания кабинета. Регулярно с учащимися проводим профилактику вирусных заболеваний. Например, на уроке технологии изготовили «чесночницу», которую используем в эпидемиологический сезон. Здоровый образ жизни также включает в себя рациональное питание и личную гигиену. Все ребята моего класса уже без какого-либо напоминания моют руки перед посещением столовой.

Чтобы сохранить и укрепить физическое здоровье, каждое утро моих учащихся начинается с зарядки.

Слайд 4 Ведь утренняя зарядка делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день, а также является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей.

Большое значение имеет организация урока. Поэтому я строю свой урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся. Обязательно провожу гимнастику для глаз

Слайд 5 (комплекс упражнений гимнастики для глаз был разработан в МБОУ «Лицей «Политэк»), пальчиковую гимнастику,

Слайд 6 физкультминутки (с музыкальным сопровождением, в стихах),

Слайд 7 минутки релаксации, игровые паузы. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Несомненно, стиль общения учителя с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Немаловажным для учащихся начальной школы является наличие внешней мотивации: похвала, поддержка. Всё это создает благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Кроме того, внешняя мотивация стимулирует внутреннюю мотивацию: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Использование игровых технологий, особенно в начальной школе, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение, способствует сплочению коллектива. Этот прием позволяет мне решить на уроке одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

В своей работе использую технологии личностно-ориентированного обучения, технологии проблемного обучения, что снижает тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

Учитывая требования урока с точки зрения здоровьесбережения, я пришла к такой схеме выстраивания урока.

1 этап урока:

Слайд 8

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, я использую различные психологические установки, в виде стихотворений, т. е. я готовлю детей эмоционально и физически. С этой целью в начале урока использую методы эмоциональной раскочки:

Упражнение «Комплименты».

(дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.)

Игра «Вам - сообщение» (по кругу передается сообщение, например, «Я рад тебя, видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.)

Игра «Подарок». (предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе дружбу (солнце, счастье)»).

На этом этапе урока я провожу пальчиковый или точечный массаж (на уроках русского языка), для подготовки пальцев рук к письму.

2 этап урока: Актуализация темы. Слайд 9

А на уроках математики для устного счета, я предлагаю детям решить задачи физкультурно – познавательного характера, а также узнают о пользе подвижных игр на свежем воздухе.

3 этап урока: Основной Слайд 10

На учебную перегрузку и утомляемость влияют не столько количество времени, которое учащиеся проводят за учебными занятиями, сколько другие факторы.

На своих уроках и внеклассных мероприятиях я провожу игры-тренинги Слайд 11 «Океан дружбы», «Волшебный зонтик», «Паровозик», «Аплодисменты», «Коврик мира», «Объятия» и другие. Все эти игры помогают в решении проблемных ситуаций, во время работы детей в парах, группах. С помощью игр дети учатся умению слушать членов групп и «приходить» к одному мнению, находят общее решение.

Часто использую интерактивные формы обучения, во время которых проявляется 3 вида активности: познавательная, социальная и физическая.

Интерактивные игры: Слайд 12, 13

«Молчанка», «Биатлон» и др. Работа в парах постоянного и сменного состава, групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой, обеспечивает психологический комфорт. Возможности мультимедийного проектора и интерактивной доски поднимают процесс обучения на качественно новый уровень.

4 этап урока: Итог. Слайд 14

Работая над благоприятной эмоциональной сферой в классе, ребята отражают своё настроение на уроках с помощью лестницы «Как я ощущаю себя на уроке».

Стараюсь соблюдать двигательный режим своих школьников на уроках и перемене. А специально организованная двигательная активность, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в школе.

Для учащихся игры – это способ самореализации, самовыражения, самооценки.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого ребёнка, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты:

- 1) учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих;
- 2) становятся более требовательными и заботливыми друг к другу;
- 3) приносят детям чувство удовлетворения, радость.

Ещё Гиппократ сказал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».