

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты – Мансийского автономного
округа – Югры «Урайская школа – интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках чтения в
начальной школе.**

Разработал: Н.В. Техненко,
учитель

г. Урай, 2022

Введение

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, условия жизни ребенка. Они предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к себе.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В современной литературе и практике системы образования здоровьесберегающие технологии понимаются как совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как: охрана и укрепление здоровья учащихся; создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

Учитывая возрастные психологические особенности младших школьников, учителя начальных классов, продумывают число видов учебной деятельности на уроке, избегают однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление.

Считается, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы.

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 и предупреждать преждевременное утомление.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся

Доброжелательная обстановка на уроке, эмоциональный настрой на урок, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности— вот далеко не весь арсенал, которым пользуемся

мы, стремясь к раскрытию способностей каждого ребенка. Дети должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием приобрести багаж новых знаний. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ребёнок с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Отсутствие страха и напряжения помогает освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность. Длительная неподвижность ребенка в течение 4-5 уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

1-4-е классы – в течение урока ученик может активно работать 15-20 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы работающей руки. Правильный подбор 3-4 физкультминуток значительно снижает утомление и улучшает внимание учащихся. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность, являясь корригирующей гимнастикой, предупреждает появление сколиоза.

Физкультминутка

Лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Физкультминутки я провожу, учитывая

специфику предмета. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений нехотя, со скучающим видом, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

В состав упражнений для физкультминуток на уроках чтения я включаю:

Дыхательная и артикуляционная гимнастика

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным, Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха. Выработка плавных полноценных движений органов артикуляции, необходимых для чистого произнесения звуков.

Гимнастика проводится перед зеркалом для зрительного контроля.

Артикуляционные упражнения проводят для губ, языка и челюстей. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений. Чем тяжелее дефект, тем более продолжительной должна быть артикуляционная гимнастика.

Упражнение «Футбол».

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками. Упражнение «Снегопад». Сделать снежинки из ваты. Предложите ребенку устроить снегопад. Положите снежинку на ладошку ребенку. Пусть сдует ее. Снег, снег кружится, белая вся улица! Собрались мы в кружок, завертелись, как снежок.

А. Барто Упражнение «Бабочка».

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с ним русскую народную поговорку:

Бабочка - коробочка, полети на облачко, Там твои детки — на березовой ветке!
Затем подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

Упражнение «Шторм в стакане».

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Упражнение «Задуй свечу».

Предложите ребенку задуть горящую свечу. Во время выполнения им упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

Фонетическая зарядка.

Способствует не только правильному произношению звука, но и массажу щитовидной железы при произношении звука [а]. Произношение звука [и] активизирует работу мозга, нормализует функцию почек. Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки. Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

а) Чтобы разговаривать, надо выговаривать
Все правильно и внятно, чтоб было всем понятно.
Я буду разговаривать, я буду выговаривать
Все правильно и внятно, чтоб было всем понятно.

- б) самолеты взлетают: у-у-у
 - машины едут: ж-ж-ж
 - рядом ползет змея: ш-ш
 - муха бьется в стекло: з – з – з

Гимнастика для глаз.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе чтения и письма, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Специальные упражнения для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятие утомления глаз.

1. Раз – налево, два направо, А теперь по кругу смотрим,

Три – наверх, четыре вниз. Чтобы лучше видеть мир.

2. Массировать движениями пальца в течение минуты.

3. Сесть, голова не подвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно.

Зарядка для глаз. (к указке прикрепляется бабочка.)

Прилетела бабочка,

Села на указку,

Попытайтесь вслед за ней

Пробежаться глазками.

Маятник.

Средства: два круга (желтый и красный), стрелка на нитке.

Маятник качается вперед – назад, вперед – назад,

О т желтого к зеленому, потом наоборот.

Пока стрелочка качается, уж столько раз подряд,

Ты на зеленый с желтого переведи свой взгляд.

Использование **электронных физкультминуток** для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажёры.

Мышечная релаксация.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у учащихся, их успокоения проводится мышечная релаксация.

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Например,

Упражнение «Кулачки»: Руки на коленях, кулачки сжаты, / Крепко, с напряженьем, / Пальчики прижаты./ Пальчики сильней сжимаем -I Отпускаем, разжимаем./ Знайте, девочки и мальчики:/ Отдыхают ваши пальчики!

Упражнение «Олени». Представим себе, что мы олени. Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами. Вот такие рога у оленя!

Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Напряженье неприятно! Быстро опустите руки.

Посмотрите: мы - олени, рвется ветер нам на встречу! Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени, А теперь немного лени... Руки не напряжены и расслаблены. Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают ваши пальчики! Дышится легко... Ровно... Глубоко.

Упражнение «Штанга». Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... И бросаем! Наши мышцы не устали и еще послушней стали! Нам становится понятно: расслабление - приятно!

Упражнение «Любопытная Варвара». Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо... А потом опять вперед - тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслаблена. А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно - расслабление - приятно! Шея не напряжена и расслаблена... А теперь посмотрим вниз - мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно - расслабление приятно! Шея не напряжена и расслаблена...

Упражнение «Хоботок». Подражаю я слону: губы хоботком тяну, а теперь их отпускаю, И на место возвращаю. Губы не напряжены и расслаблены.

Упражнение «Лягушки». Тянем губы прямо к ушкам! Потяну - перестану, И нисколько не устану! Губы не напряжены и расслаблены...

Упражнение «Сердитый язык». С языком случилось что-то: он толкает зубы! Будто хочет их за что-то вытолкнуть за губы! Он на место возвращается и чудесно расслабляется.

Пальчиковая гимнастика и массаж.

В.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на уроке игры и упражнения на формирование движений пальцев руки и тренажер «Ромашка».

Упражнение «Бабочка».

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средние пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо.

Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев».

Выполнять 10-15 секунд.

Упражнение «Рыбка».

Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо - влево, вперед -назад, вверх - вниз) на длину вытянутой руки. Выполнять 15 - 20 секунд.

Упражнение « Аплодисменты».

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и так далее. Выполнять 15 - 20 секунд.

Упражнение «Считалочка».

Указательным пальцем правой руки, затем левой дотрагиваться до каждого пальчика.

Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать. Крепкие и дружные, Все такие нужные, На другой руке опять: Раз, два, три, четыре, пять.

Упражнения, способствующие снятию общего утомления.

Как же долго мы сидели, наши руки онемели,

Наши ноги затекли, ими топнем: раз, два, три.

руки в стороны, дружок, раз, два, три, потом – прыжок,

А теперь присядь быстрее, не держись за батарею.

Со здоровьем все в порядке, если деблаешь зарядку.

Встаньте дружно из-за парт и скорее стройтесь в ряд.

Повернитесь влево, вправо, поработаем ногами,

Поработаем руками!

Улыбнемся: день хороший, и похлопаем в ладоши!

А теперь мы все, ребятки, будем быстрые лошадки.

На арене выступаем, бег галопом исполняем.

Выше, выше, выше, выше,

А теперь все тише, тише, тише.

Переходим на ходьбу,

Прекращаем мы игру.

Сядем тихо, будто мышки,

Все девчонки и мальчишки.

Присмирела детвора,

И работать нам пора.

«ОЖИВЛЯЛКИ»

Это простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий:

-Сложите руки в “замок”, обхватите ими затылок, отведите руки вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника (10 – 15 сек.)

- Быстро-быстро сожмите и разожмите пальцы рук, поморгайте, затем крепко зажмурьтесь, сожмите кулачки и скажите: “Я справлюсь! Я смогу! Я все могу!”

-с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз),

- щеки – вверх-вниз (10 раз),

- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз),

-3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев;

-потянуть вниз мочки ушей (10 раз);

- «хлопаем ушами» - четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз).

Учителя стараются подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока.

Экологическое пространство.

- проветривание помещений;
- озеленение кабинета;
- освещение кабинета

Физминутка и урок.

Физкультурно–спортивные.

Это традиционная гимнастика под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т. д.)

Танцевальные. Эти физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию или использовать классические произведения. Например, предложить учащимся послушать музыку П. Чайковского «Времена года» («Осень», «Зима» и др.) и выполнить различные движения под музыку, изобразить кружащиеся листья в осеннем саду, падающие снежинки в зимнем лесу и т. п.

Двигательные действия и задания. Загадываю загадку, а отгадку учащиеся имитируют в движении.

Развивающие игры. «Запомни движения и повтори» Ученик показывает комплекс из 3-4 упражнений и предлагает повторить эти движения, а затем выполнить в обратной последовательности.

Креативные. (творческие) Гимнастика для ума (с использованием «необычного» физкультурного инвентаря). Например: мячом можно «рисовать» На нём можно качаться, как на качелях, ходить с мячом на голове. Фантазируют на что похожи кегля, скакалка и т. п. Кегля может быть вазой, жезлом милиционера, скакалка – змейкой, верёвкой для белья, мостиком и т. д.

Оригинальные движения. Учащиеся придумывают различные композиции. Например, два мальчика, скрестив руки, несут девочку. Что это может быть? Принцесса на карете, девочка на качелях.

Сюжетно – ролевые игры (развитие воображения, творчества, выразительности в движениях) Например игра «Магазин игрушек» Действующие лица: продавец, игрушки, покупатели. Все роли исполняют

учащиеся. Покупатель желает купить игрушку. Продавец «заводит» игрушку, и она изображает в движении свой образ (машина, неваляшка, кошка и др.)

Использование карточек. Например: «Летящая птица». «Разминка балерины», «Любопытный щенок» Глядя на карточку, учащиеся выполняют физические упражнения.

Пантомимическая гимнастика (подражательная средствами невербальных сигналов) Задача – показать эмоциональное состояние персонажа. Предлагается карточка со словесной инструкцией, на которой описаны или изображены герои сказок или животных (добрые, злые, волшебница, Змей Горыныч, петушок, кошка и т. д) Учащиеся должны передать в движение мимикой, жестами эмоциональное состояние героя. Например: петушок – гордый, важный; кошка – спит, умывается; и т.д.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.