

Малеванная Л. П.

учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия №22»

Российская Федерация

Лозина Л. И.

учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия №22»

Российская Федерация Белгород

Лозина Е. С.

учитель начальных классов

МБОУ "Центр образования № 15 "Луч"

Российская Федерация Белгород

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ КАК ПУТЬ К ЗОЖ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме сохранения и укрепления здоровья и безопасного образа жизни учащихся начальной школы. В статье помещена информация об инновационных методах, которые применяются в процессе обучения на уроках в младших классах для формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся
Ключевые слова: инновационный подход, здоровьесбережение, гимнастика ума по Кирилловой И. Ю., методика Базарного, электронные физминутки, сенсорное раскрепощение, современный педагог.

Malevannaya L.P.

Primary school teacher

MBOU "Gymnasium No.22"

Russian Federation Belgorod

Lozina L.I.

Primary school teacher

MBOU "Gymnasium No.22"

Russian Federation Belgorod

Lozina E.S.

Primary school teacher

MBOU "Education Center No. 15 "Ray"

Russian Federation Belgorod

***THE APPLICATION OF NEW METHODS AND TECHNIQUES
FOR ZDOROVESBEREZHENIJU AS A WAY TO LEAD***

Abstract. *The article is devoted to an actual problem of preserving and strengthening the health and safe lifestyles of elementary school students. In the article published about innovative methods that are used in the process of learning lessons in junior classes to form a healthy and safe lifestyle.*

Keywords: *innovation, zdorovesberezhnie, gymnastics crazy Kirillova and j., Bazaar, fizminutki electronic technique, sensory emancipation, a modern teacher.*

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым» (Ж.-Ж. Руссо)

В современном мире проблема формирования ЗОЖ является важнейшей в системе воспитания и обучения учащихся начальной школы. Идея здоровьесбережения для детей, пришедших в школу, стала главной задачей национального проекта «Образование», выделена и в ФГОСах. Формирование здорового и безопасного образа жизни должно проводиться целенаправленно и непрерывно в современной школе. Претворение в

жизнь этой задачи связано с применением новых технологий и методик здоровьесбережения, которые способствуют «формированию заинтересованного отношения к собственному здоровью, здорового образа жизни всех участников образовательного процесса». В ФГОС появилось такое понятие, как здоровье школьников, в качестве одного из необходимых результатов обучения, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности школы. Применение новых технологий или инноваций в процесс формирования ЗОЖ - это введение нового в цели, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося. Инновационные подходы, формирующие здоровый и безопасный способ жизнедеятельности, в первую очередь обеспечивают психическое здоровье ребенка, учитывают особенность целого класса, создают благоприятную психологическую обстановку на уроке, используются приёмы, которые повышают интерес к изучаемому, предотвращают утомляемость во время занятия.

Одна из наиболее кардинальных методик - это методика Базарного, доктора медицинских наук, офтальмолога, работавшего на протяжении двадцати лет над проблемой оздоровления школьников и создавший целую систему педагогических технологий здоровьесбережения. Эти технологии вписываются в учебный процесс так, что ребёнок и учится, и отдыхает на уроке, и укрепляет своё здоровье. Главные моменты методики – это, во-первых, смена динамических поз учащегося во время урока, а позволяет это делать ростомерная мебель - парты и конторки. Во-вторых, урок проводится при постоянном движении наглядного материала, ("сенсорные кресты", карточки с заданиями, которые находятся в разных точках класса, специальные держалки, формирующие у детей пошаговый алгоритм при чтении текста, развивающий речемоторную функцию). В-третьих, метод сенсорно-

координаторных тренажей: с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов и её особенности: все упражнения выполняются в позе свободного стояния, каждое базируется на зрительно-поисковых стимулах. В-четвертых, применение зрительно-координаторных тренажей с помощью схемы универсальных символов, находящихся на потолке. В-пятых, хоровое пение, с использованием народных песен и классической музыки, которая лечит и душу, и тело человека, приводит в норму нервную систему и психику, что является важным условием физического и психического здоровья человека.

В настоящее время актуальным стало личностно-ориентированное обучение, обучение учитывающее природу каждого ученика, его возможности, способности.

Необходимость применения ИКТ сегодня становится обязательным элементом урока, повышающим интенсивность обучения, усиливающим индивидуализацию учебного процесса. Яркая наглядность, разные темп и формы подачи материала, – всё это способствует снижению утомляемости школьников.

Физкультминутки на уроках - это подвижный отдых, снимающий отрицательные последствия продолжительного сидения за столом. Физкультминутка вносит эмоциональную разрядку. Процесс обучения становится лёгким и радостным.

К здоровьесберегающим технологиям относится и игровая технология, нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-виртуальные экскурсии. Такие уроки способствуют лучшей мотивации, вызывают радость, учитель видит каждого ученика. На современных уроках проводится групповая работа, которая предполагает перемещение учеников по классу, смену местоположения школьника возле стола, ученики могут работать стоя. Интересной из разнообразных инновационных методик является методика

Кириловой И.Ю. «Гимнастика для ума». Используя эту методику, учитель применяет дыхательные упражнения, что улучшает ритм всего организма, развивает самоконтроль; глазодвигательные упражнения, расширяющие угол зрения; растяжки, которые нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. На уроках русского языка важна пальчиковая гимнастика, на чтении артикуляционная гимнастика снимающая эмоциональное напряжение. Большую пользу приносит релаксация, которую желательно проводить на интеллектуальных уроках. Она снимает напряжение и умственное, и физическое. Такие здоровьесберегающие технологии популярны и общедоступны. И ответственный за здоровье учащихся учитель должен их использовать на уроках.

79192240936, lyudmila.malevannaya@yandex.ru

Литература:

1. Базарный В.Ф. Методика оздоровления детей и подростков. М. 1996г.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс – контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.- 176 с.: ил.стр.106-108.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М. АПК и ПРО, 2002г.
4. Ирхин В.Н. Формирование культуры здоровья школьников на уроках. Белгород, 2008г.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО,2002.
6. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. / Под ред. А.М.Кондакова, А.А.Кузнецова.