

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ СТАНДАРТОВ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

Левина О.В.

МБОУ «Муромская СОШ»

В условиях реализации стандартов второго поколения, каждый современный педагог должен заботиться о сохранении здоровья ребенка в период обучения в школе. Зная и используя различные здоровьесберегающие технологии, мы снимаем переутомление и избегаем перегрузок на уроках. Взамен получаем повышение умственной работоспособности, внимания, воображения, памяти. Приведу примеры некоторых элементов здоровьесберегающих технологий, которые я использую в своей работе.

1. Обучение учащихся в режиме смены динамических поз.

Дети при устной и письменной работе часть урока стоят за конторкой, а часть сидят за партой. Такая смена поз позволяет сохранять правильную осанку, формировать чувство координации и равновесия, предупреждать нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы, появление близорукости. [Информация о методике В. Ф. Базарного <http://www.deti.websib.ru/p76aa1.html>]



2. Подушечки, наполненные морской солью.

Еще в старину детям для хорошей осанки клали на голову тяжелую книгу. В африканских странах до сих пор на голову ставят посуду. Использовать обыкновенный мешочек с морской солью стали с первых дней обучения в школе. Подушечка скользит и падает, если человек ссутулился или низко наклонился при чтении или письме. Мышцы спины, живота, плечевого пояса «запоминают» правильное положение спины и головы и в дальнейшем дети и без подушечки привыкают сидеть правильно.

3. Подвижные «сенсорные кресты».

Чтобы снять напряжение с глазных мышц, дети всматриваются в дидактический материал, расположенный на «сенсорном кресте».

[Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.]

4. Методика сенсорно-координаторных упражнений «Четыре угла».

В четырех углах кабинета располагаются изображения: картинки, слова, числа, фигуры, правила, сюжеты из сказок, пейзажи и т.д. Дети совершают координированные движения головой, глазами и туловищем продолжительностью 1,5–2 минуты в поисках нужного изображения. В результате повышается физическая и психическая активность детей на уроке, вносит сенсорное разнообразие.

5. Методика зрительно-координационных упражнений.

Работа с офтальмотренажером, который находится над доской, проходит под веселое стихотворение.

- Чтобы нам не устать,
- Нужно малость пробежать.
- По прямым дорожкам длинным
- Влево - вправо, влево - вправо.
- Ох, забот у нас немало
- Пройдем по красному овалу.
- Получается на славу!

- Зоркость, чтоб развить немножко,
- Пойдем по синей мы дорожке,
- А потом кругом, кругом,
- Все бегом, бегом, бегом.

Ученики глазами пробегают по разноцветным кругам и восьмеркам, снимая напряжение с глазных мышц. Вместе с этим ребята выполняют движения головой, шеей, туловищем и разминают затекшие от статического напряжения мышцы.

6. Экологическое панно.

Это картина на всю стену, на которой изображен пейзаж, уходящий в бесконечность. С помощью различных карточек и героев происходит действие, разворачивается сюжет, связанный с темой урока. Панно способствует расширению зрительных горизонтов и развитию воображения детей.

7. Коврики для массажа стоп.

Дети в носочках ходят по коврику, что доставляет им огромное удовольствие. Массажирюя стопы ног и стимулируя активные точки и зоны, у детей повышается иммунитет, укрепляется весь организм, и предупреждает плоскостопие.

8. Физминутки.

Детям очень нравится выполнять упражнения с музыкальным сопровождением или с использованием презентации, стоя на массажных ковриках.

9. Классическая музыка.

При самостоятельном чтении и выполнении письменных работ звучит тихая классическая музыка.

10. Дыхательная гимнастика.

Еще древние индейцы утверждали, что произношение гласных положительно влияет на формирование организма. Ребята с удовольствием ее выполняют, происходит эмоциональная разрядка.

Изучая новые программы по здоровьесберегающим технологиям и внедряя их в работу, можно обеспечить психо-физическое здоровье детей, что очень важно для школьников. Потому что еще с детства человек должен быть уверен в своих силах и возможностях, уметь радоваться, быть счастливым и доброжелательным, а на это способен только здоровый человек.

Литература.

1. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении /Сост. М. А. Павлова, О. С. Гришанова, Е. В. Гусева.- Волгоград : Учитель, 2010.-248 с.
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО» - Саратов, 2009. 128 с.
3. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродеев, 2008.- 34 с.
4. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.
5. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56-58.
7. Информация о методике В. Ф. Базарного
<http://www.deti.websib.ru/p76aa1.html>
8. Кругликова О.А. «Педагогическое сопровождение здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного»
<http://www.hrono.info/proekty/bazarny/index.html>