

«Проект как один из методов здоровьесберегающих технологий»

«Проект как один из методов здоровьесберегающих технологий»

Учитель начальных классов Копысова О.А.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Но хочется поспорить с мнением, что школа отрицательно влияет на здоровье детей, ведь мы педагоги активно работаем с здоровьесберегающими технологиями.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи, которые я ставлю в своей работе на первое место:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается *организация урока* в условиях здоровьесберегающей технологии.

Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. А некоторые мои уроки полностью посвящены этой теме.

Например, уроки математики в 3 классе по темам: «Решаем задачи, вычисляем», «Письменное сложение и вычитание многозначных чисел», «Умножение многозначного числа на однозначное» разработаны в форме уроков – путешествий. Систематически провожу уроки с включением игровых упражнений: например, уроки русского языка «Безударные гласные», «Какие слова отвечают на вопрос *кто?*, а какие на вопрос *что?*» и другие. Ведь игра – это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Ведь ни для кого не секрет, что используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Уроки окружающего мира проходят в форме уроков – наблюдений: например- «Явления природы», уроков – практикумов: «Здоровая пища», уроков здоровья: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!», уроков-исследований: «Какой бывает вода?», уроков – поисков: «Зимующие птицы». На разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов я широко использую веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хорovým произношением четверостиший.

Особенно нравятся детям электронные физминутки для глаз.

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить прогулки в лес- конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я- спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие.

Наша школа, работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, ввела спортивно-оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. В начале каждого учебного дня перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья.

Подробнее хотелось бы остановиться на внеурочных занятиях, которые посвящены здоровью. Темы подобраны разные, актуальные для учеников. Главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».

А вот с третьеклассниками решила заняться этой проблемой на внеурочных занятиях- проектной деятельности. В течение года составлялись индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья».

Работа над проектами строилась таким образом: сначала выявляли проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет, интернета собрали пословицы о здоровье; после этого каждый выбрал подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксировался учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном мной для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и вместе с родителями готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д., оформили стенды на соответствующие темы. Занятия проводились с использованием компьютера, что особенно вызывало интерес детей к этим урокам. К концу учебного года готовим презентацию проектов на слайдах.

В 4 классе уроки проектной деятельности посвятили озеленению класса. Каждый ученик работал над индивидуальным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-привлекательное, но и приносящее пользу здоровью человека. Сначала он выполнял поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Одним из пунктов «Рабочего листа» являлось определение пользы растения. В результате был составлен содержательный определитель полезных комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ученик сам посадил и вырастил полезное растение, информацию о котором собирал. Например, *фиалка*: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; *пеларгония*: её пахучие эфирные масла освежают воздух, очищая его от вредных примесей, считается, что она обладает положительной для

человека энергией; и другие. Затем на праздничном утреннике состоялась защита проектов каждого учащегося: некоторые дети готовили компьютерные презентации (конечно, при помощи моей и родителей), некоторые просто сделали красочный буклет, а кто-то просто описал на карточке полезные свойства растений. Т.О. каждый ребенок в силу своих способностей и возможностей обобщил свой опыт и рассказал о нем одноклассникам.

На первом классном родительском собрании я познакомила родителей с перечнем данных мероприятий. Они с удовольствием оказывали помощь своим детям при выполнении заданий.

Необходимо сказать и о дополнительных направлениях работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников - это:

- Проведение специальных занятий по формированию здорового образа жизни, уроки гигиены как самостоятельные уроки и использование элементов на обычных уроках.
- Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.
- Проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда и ведение классного журнала техники безопасности.
- Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой).
- Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

Работая с этой проблемой на протяжении последних лет, после активного изучения и применения на практике здоровьесберегающих технологий в комплексе в данном классном коллективе можно сделать конкретные *выводы*: Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Обобщая вышесказанное, я с уверенностью могу сказать, что здоровьесберегающие технологии в школе- это не миф, а реальность. На собственном опыте я убедилась: в первую очередь нужно желание по внедрению этих технологий в процесс обучения. Примером этому может служить проектная деятельность, которая приносит детям колоссальную пользу, ...

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***