

# **Я - учитель здоровья**

**Тема:**

**"Здоровьесберегающие технологии,  
инновационные подходы"**

*Яценко Татьяна Николаевна*

*учитель начальных классов*

*МОБУ СОШ №38 им. Страховой С.А.*

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым»**

**Ж. - Ж. Руссо**

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не только не наносило ущерба здоровью школьников, но и корректировало его.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии включают:**



Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

**Сохранение и укрепление здоровья** - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. В. А. Сухомлинский утверждал, что "...забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

В педагогике принято рассматривать два направления здоровья – психологическое и физиологическое. Укреплением физического здоровья уделяется много внимания на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. А

проблемам сохранения и укрепления психологического здоровья не так много уделяется внимания в школе. Проблематика сохранения, укрепления, коррекции психологического здоровья наиболее как никогда актуальна в современном обществе. Психическое здоровье – это состояние психических процессов, функций, механизмов, его вызывающих. Для младшего школьника ведущей деятельностью-двигателем его психического развития является обучение. Психическое здоровье ребенка в начальных классах напрямую связано с включенностью в учебный процесс.

Из своего опыта хочу сказать, что возрастает количество детей, имеющих проблемы в обучении. Одна из причин этих проблем – дислексия и дисграфия – нарушение устной и письменной речи, при котором ребенок не может выразить пережитого и даже осмысленного внутри себя события в виде связной речи. Данные отклонения – последствия родовых травм, наследственной и генетической предрасположенности, неправильного развития головного мозга на различных этапах роста, нарушения равновесия между мозговыми полушариями, патологий, возникающих во время беременности, развития соматических заболеваний, инфекций, влияющих на состояние нервной системы, наличия функциональных нарушения слуха или зрения.

Дети с такими проявлениями нарушений речи и письма, не получившие своевременной помощи, могут на всю жизнь остаться полуграмотными – со всеми вытекающими отсюда последствиями. К сожалению, процент учащихся начальных классов общеобразовательной школы, имеющих затруднения подобного рода, очень высок и с каждым годом продолжает увеличиваться.

Ребенок не усваивает материал в силу того, что у него не сформированы определенные зоны мозга. И чтобы помочь ребенку «включить» так называемые зоны, я должна использовать все компоненты отвечающие за образовательный процесс. Какие именно это компоненты: это зрительный компонент, слуховой, двигательный и произносительный (речевой). Когда ребенок берет в руки ручку, у него должны «включиться» все эти зоны, и если хоть одна эта зона не будет работать, мы не сможем добиться от него хороших результатов, как в чтении, так и в письме.

Поэтому еще до того, как дети берут в руки ручку, я рекомендую это и родителям дошкольников, и выполняю это уже с детьми, у которых уже есть трудности в обучении, задание с мячом. Что делает мяч? Мяч - он как активатор двигательной функции, берет на себя работу двигательного анализатора в упражнении со стихотворениями. В этот момент, когда ребенок проговаривает, он использует анализатор речи слышит себя – использует слуховой анализатор, видит, то что он

делает- использует зрительный анализатор и перекидывает мяч с одной руки в другую – это двигательный анализатор. Мы имитировали психофизиологическую организацию процесса письма. Когда ребенок берет в руки ручку и записывает число и классная работа у него работают все эти анализаторы.

Если перед вами сидят дети 3-4 классов, здесь необходимо перекидывать мяч и на предлогах, чтобы была профилактика нарушения написания с предлогами, т.е. когда предлоги со словами пишутся слитно, это уже дисграфия (сливание слов воедино) и это упражнение хорошо исправляет данные несовершенства. Что касается детей 1-2 классов, то здесь нужна ритмизация, для того чтобы ребенок начал ловить ритмы. Все наши ритмичные движения, это тоже мозговая организация, которая ребенку жизненно необходима.

На своих уроках я ввела здоровьесберегающие нейротехнологии сохранения и стимулирования здоровья, нейро-коррекционные технологии:

1. Речедвигательные упражнения (работа с мячом, доска Бельгау)  
На уроке русского языка изучение словарных слов с помощью мячиков, на уроке чтения заучивание стихотворений на память, на уроке математика - устный счет и изучение таблицы умножения.
2. Физкультминутки с элементами упражнений как на релаксацию, снятие психического напряжения, так и на повышение физического, психологического тонуса.
3. Кинезиологические упражнения - комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы
4. Активные - перемены (нейроскачки, игры с мячом)
5. Развитие графомоторных навыков. На уроках технологии использую «Волшебные обводилки» Зеgebарт Г. М., автор создала упражнения на основе рисунков, которые задуманы таким образом, чтобы у ребенка как можно дольше сохранялся интерес к работе, которая требует многократного копирования рисунков-образцов. Такая работа особенно необходима детям, у которых по разным причинам (медицинского и психологического характера) имеются те или иные нарушения в развитии, страдает моторика рук, речь, наблюдаются трудности в овладении навыками письма, рисования, чтения и т.д.

Два года назад я посетила серию семинаров автора Зеgebарт Г.М., которая разработала методику «Учение без мучения». Уже второй год мной применяются методики нейрокоррекции, тем самым сохраняя,

корректируя и укрепляя психологическое здоровье младших школьников. Методики объединены в программу. Занятия по укреплению психо-эмоционального здоровья помогают не только детям, испытывающим трудности и нуждающимся в коррекции. Методики помогают также детям, готовым работать с опережением, на перспективу.

Правильная организация обучения дает возможность предотвратить физические и эмоциональные перегрузки, усталость, раздражительность, снижение мотивации, а также помогает детям осознавать важность психического и физического здоровья.

Каковы же результаты внедрения в обучение здоровьесберегающих технологий?

- Снижение показателей заболеваемости детей
- улучшение психологического климата в детском коллективе
- повышение мотивации к обучению
- прирост учебных достижений
- снижение неуспешности

Учителям, освоившим технологию нейрокоррекции становится интереснее и проще работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

От здоровья детей зависит многое в успешном овладении общеобразовательной программой. От здоровья детей зависит здоровье нашего общества. «Здоровые дети - здоровая нация». Желаю всем крепкого здоровья, эмоциональной стабильности и положительных событий каждый день!

## Приложение

Использую «Гимнастику для мозга» (автор Ильичева О.С.) по утрам перед началом уроков. Результативность занятий зависит от системности их проведения. С каждым днем задания могут усложняться, увеличиваться в объеме; может повышаться и их темп. Все, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребенка и способствует ее переходу в зону актуального развития. В ходе работы педагогу необходимо контролировать точность фиксации пальцев, головы, глаз, координации работы рук и ног ребенка.

1. **Упражнение «Кнопки мозга»**, приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга и подготавливающий его к восприятию сенсорной информации. Для его выполнения необходимо массировать медленно большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах, положив при этом правую руку на пупок. Стимулирование точек следует провести 10 раз.
2. **Упражнение «Крючки»**, оказывающее влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга:
  - скрестить ноги;
  - последовательно соединить кончики пальцев широко раскрытых обеих ладоней, образовав тем самым «корзиночку» и развернув при этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы – «ручка корзиночки» были направлены к груди;
  - развести локти в стороны, плечи расправить;
  - держать голову прямо, взгляд опустить на «корзиночку»;
  - фиксировать положение под счет педагога до 20.
3. **«Солнышко и тучка»** - смена разнообразных позиций рук

Позиция «Солнышко» - правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта.

Позиция «Тучка» - левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак. После команды педагога дети меняют позиции рук. Упражнение повторить 10-12 раз. Позже можно слова «солнышко, тучка» заменить на любое изученное стихотворение.

4. **«Поймай букву»**

А	Б	В
---	---	---

А	Г	Е
Д	Б	В

Буквы в левом столбце показываем только левой рукой указательным пальцем, буквы в правом столбце – правой рукой указательным пальцем, одновременно показываем и называем, это очень важно.

### 5. « Найди букву»

ПРВАТЬИДАСИМТИШЛЫДЯЮЯТЕГУДЫЬЮ

Впардокаьисбфгдуаянюбяштитсдфжгквалдфва

Даны 11 строк с буквами, ребенок считает количество букв «А» и записывает в таблицу ответов, потом проверяет уже с готовыми ответами.

### 6. Нейроскакалка.

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать вращательные движения. Отличный кардиотренажер, который одновременно тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию, внимательность. В идеале, когда ребенок прыгая на скакалке ловит мяч и рассказывает стихотворение.

### 7. Повторение таблицы умножения на доске Белгау с мячом.