Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3 г.Семикаракорска»

**Здоровьесбережение на уроках в начальной школе**

**(из опыта работы)**

Учитель начальных классов

первой квалификационной категории

Василенко Наталья Алексеевна

2016 год

«Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы,

а обязательное условие её работы».

Н.К.Смирнов

(слайд 2) Основная цель начальной школы – развитие ребёнка при сохранении душевного здоровья и эмоционального благополучия.

(слайд 3) Всем известно: здоровый ребёнок – лучший ученик! Я, как учитель начальных классов, продолжаю поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья моих учеников.

(слайд 4) Важная составляющая часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

(слайд 5) Мой урок русского языка разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом с использованием здоровьесберегающих технологий в образовании. Урок направлен на укрепление и сохранение здоровья обучающихся. Он построен с учётом возрастных особенностей школьников, их потребностей в саморазвитии, приобретении опыта, с использованием разных форм оздоровительно-физкультурной работы. На уроке формируется совокупность универсальных учебных действий (УУД). Используются технологии, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся умения учиться, учиться творчески и самостоятельно. **Тема урока:** «Развитие умения находить слова, которые отвечают на вопросы какой? какая? какое? какие?».

**Цели урока:**

**Обучающие:** сформировать понятие слов-признаков; развитие умений задавать вопросы к словам, которые называют признаки предмета;

**Развивающие:** развитие умения ставить и решать проблему, развитие учебно-интеллектуальных умений.

**Воспитывающие:** побуждение обучающихся к активности, самостоятельности; воспитание умения сотрудничать на уроке;

**Здоровьесберегающие:** сохранять здоровье детей путём чередования учебного труда и активного отдыха, расширять их знания о правилах здорового образа жизни и бережном отношении к своему здоровью, использование информационных средств, создание комфортной и доверительной атмосферы в классе, осуществление психологической поддержки каждого ученика.

(слайд 6,7 видео) Урок начинается задолго до звонка: это проветривание класса, соблюдение санитарно-гигиенических условий. Проведение динамической перемены, в течение которой дети отдыхали, играли, свободно общались. Динамические перемены дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

(слайд 8) Мой урок начался с организационно-мотивационного момента, цель которого

настроить детей на активную работу на уроке, снять напряжение.

**Упражнение – энергизатор “Передай энергию”**, которое способствует повышению эмоционального настроя учеников через тактильный контакт.

Дети становятся в круг, держатся за руки. Учитель посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом учеников. Ребята передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом учеников и “энергетизируя” класс.

**Психологический настрой детей на урок, проверка готовности к уроку:**

***Готовность №1. «Организационная»***

**-** Прозвенел и смолк звонок,

Начинаем мы урок.

Улыбнулись, посмотрели

Друг на друга, на гостей,

Тихо - тихо сели.

Слушайте меня скорей!

Руки? На месте!

Ноги? На месте!

Локти? У края!

Спина? Прямая!

(слайд 9) **Готовность №2 «Аутогенная тренировка»**

Ребята, прикройте глазки и мысленно скажите себе: “Я внимателен, я хорошо думаю, я сосредоточен, догадлив, сообразителен и уверен в себе”.

**Готовность №3 «Эмоциональный настрой»**

Я желаю вам успеха, а вы пожелайте мне удачи, ведь мне надо провести для вас интересный урок! Спасибо!

(слайд 10)Следующий этап моего урока **- Актуализация знаний.**

**Цель:** настроить на доброжелательную атмосферу обучающихся, подвести их к цели и теме урока.

Ребята, посмотрите внимательно на слайд, в каждой строке отыщите зашифрованные слова. Это задание развивает орфографическую зоркость, концентрацию и переключение внимания.

СЛОВА ПРЕДМЕТЫ

СЛОВА ПРИЗНАКИ

СЛОВАРЬ КАКОЙ

КАКАЯ КАКИЕ

Предлагаю детям: давайте попробуем сформулировать тему и цели нашего урока, используя опорные слова. Чтобы вы хотели узнать и чему научиться? Для чего вам эти знания пригодятся?

(слайд 11)Следующий этапурока **- Минутка чистописания**

**Цель:** отработка каллиграфического почерка, повторение написания и соединения букв в словах, повторение орфограмм, связанных с этими буквами, развитие умения обобщать и классифицировать по признакам.

На этом этапе применяю **упражнение «Зоркий глаз».** Узнай букву по её части (на доске написана только половина каждой буквы) Е О И А

Произнесите звуки, которые обозначают эти буквы. Что их объединяет? По какому признаку можно их разбить на группы? Какие «опасные» места связаны с этими буквами? Напишите буквы в тетради, правильно их соединяя.

(слайд 12) А чтобы почерк был аккуратным и красивым, подготовим пальчики к письму (**пальчиковый** **массаж**): движениями от ногтевой фаланги к ладони тщательно массируем все пальцы, начиная с мизинца, я комментирую во время упражнения:

- Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец с сердцем, безымянный с печенью, средний с кишечником и позвоночником, указательный с желудком, большой с головным мозгом. Помассировали пальчики, теперь можно приступать к письму.

(слайд 13) В своей работе я использую образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности: игровую технологию, ИКТ – технологии, личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, технологию дифференциации обучения.

(слайд 14) Применение игровой технологии помогает активизировать познавательную деятельность обучающихся и повышают интерес к изучаемой теме; формирует положительную самооценку на основе критериев успешной учебной деятельности. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает напряжение, облегчает восприятие. На разных этапах своего урока я применяла игровую технологию.

(слайд 15) **На этапе словарно-орфографической работы проводила** **игру «Спор букв»** для выработки орфографической зоркости, закрепления правильности правописания слов с непроверяемой безударной гласной, расширения словарного запаса детей. Ученикам нужно было выбрать, какую букву необходимо вставить в слово, сравнить слова в столбиках. В чём их отличие? На какие две группы можно разделить эти слова? Дети, запишите слова парами, выбирая слова из 1 и 2 столбика. Для проверки написания была организована **работа с «веерами» - осуществлялась обратная связь:** покажите букву, которую нужно писать в слове.

Ов **а/о** щи хорошая

П **а/о** года верная

Ч **е/и** л **а/о** век спелые

Т **е/и** традь умный

С **а/о** бака новая

(слайд 16) На этапе закрепления изученного материала я проводила игру **«Музыкальные прилагательные»** для развития умения находить слова-предметы и связанные с ними по смыслу слова – признаки. Ребятам, нужно прослушать 3 музыкальных отрывка и самостоятельно выписать из каждого по одному словосочетанию: слово - предмет и слово – признак с вопросами (предложить собравшимся прослушать отрывки и назвать словосочетания).

(слайд 17) Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому я активно использую компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты, тренажёры. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Внедрение информационных технологий в процесс обучения осуществляю с учётом санитарно-гигиенических норм, что обеспечивает здоровьесберегающий режим обучения. Индивидуальная работа за компьютером строго регламентируется и составляет не более 10 минут.

(слайд 18) На уроке русского языка я использовала тренажёр **«Слова, отвечающие на вопросы какой? какая? какие?** Использование тренажёра позволило каждому обучающемуся проверить правильность выполнения задания по подбору вопроса к словам-признакам.

Пока один ученик работал у доски, остальные работали с  **карточками - вопросами** - осуществлялась обратная связь: дети показывали карточку с вопросом, на который отвечает слово.

(слайды 19) Личностно-ориентированное и развивающее обучение реализовывалось на этапе **творческой работы в группе.**

При подготовке к уроку учитываю индивидуальные особенности обучающихся: разный уровень развития познавательных процессов, разный уровень знаний, умений, навыков. Поэтому мной выбрана дифференцированная творческая работа в группах для закрепления изученного материала: нужно было вставить пропущенные слова-признаки, чтобы получился связный рассказ, ребятам предложены слова-опоры в случае затруднения. Групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе.

(слайд 20) Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

(слайд 21) Использовала технологию дифференциации обучения – **разноуровневое**  **домашнее задание с возможностью выбора**, это позволяет повторить и закрепить полученные знания на уроке; развивать творческое воображение обучающихся.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности я отношусь со всей ответственностью: соизмеряю объем и сложность с возможностями ученика, даю задания разного уровня сложности. Так на уроке обучающимся предлагается задание на выбор, даются рекомендации по рациональной организации домашней работы.

Записать текст упр.77 стр.58 в рабочую тетрадь.

(по выбору)

\*Составить рассказ о своём домашнем любимце (можно записать в тетради, можно на альбомном листе с рисунком своего животного или его фотографией).

(слайд 22)В течение всего урока на каждом его этапе использовала физкультминутки.

**Физкультминутки** – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление, являются необходимым элементом профилактики нарушения осанки. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. На своём уроке я использовала:

(слайд 23) **1. Минутка релаксации.**

Помогает снять стресс, расслабить мышцы, снять усталость, восстановить работоспособность и перестроить организм во время работы.

Проверьте, не чувствуете ли вы напряжение в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы. Наморщите лоб. Плотно закройте и затем откройте глаза. Наморщите нос. Сожмите и разожмите зубы. Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабьтесь и запомните это состояние.

(слайд 24,25,26,27) **2. Зрительная гимнастика**, способствует расширению зрительно-двигательной активности, укрепляет глазные мышцы, развивает зоркость и внимательность, улучшает зрение.

(слайд 28) **3.** **«Пальчиковые игры».** Огромная нагрузка ложится на работу мелких мышц кисти и пальцев рук. Применение пальчиковых игр подготавливает руку к письму, активизирует работу мозга, ребёнок учится управлять своим телом, развитие мелкой моторики пальцев подготавливает почву для последующего формирования речи.

Например, **«МОЯ СЕМЬЯ»**. Поднять руку ладонью к себе, в соответствии с текстом стихотворения в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.   
Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья:  
Это - мама,   
Это - я,  
Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.  
И у нас разлада нет (проигрывание нескольких игр с учителями)

Кроме физкультминуток, на уроке проводились **скрытые физпаузы:** работа с «веерами» и карточками, работа на переносных досках, взаимопроверка работ с переходом на указанный ряд.

(слайд 29) **На этапе подведения итогов урока применяю приёмы здоровьесбережения.**

Подведение итога урока с помощью **упражнения «Закончи фразу».** Я учу ребят анализировать свою работу на уроке, для меня важно оценивание продвижения каждого ученика относительно самого себя: чего не умел, а теперь научился, с какими трудностями столкнулся и как их преодолел.

Вот и закончился наш урок. Давайте подведём итог нашей работы. Ребята, продолжите фразу

- Я знаю….

- У меня получилось…

- Было интересно….

- Было трудно….

(слайд 30) **Использую упражнение “Если весело живется”.**

**-** Ребята, какое настроение у вас после урока? Если вам понравилось, то повторяйте за мной!

Учитель показывает движения, дети повторяют за ним.

“ Если весело живется, делай так, (2 хлопка)

Если весело живется, делай так, (2 раза щелкнуть пальцами)

Если весело живется, мы друг другу улыбнемся,

Если весело живется, – делай так”. (2 притопа), (проигрывание упражнения с учителями).

(слайд 31) **Оценивание работы класса**

**-** Спасибо за хорошую работу! Пусть веселое настроение будет с вами всегда! От этого зависит ваше здоровье. Будьте здоровы!

**Заключение.**

(слайд 32) Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Я надеюсь, что каждый учитель будет искать и найдёт самые оптимальные пути обучения и воспитания обучающихся, будет использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех **и здоровьесберегающим**.