Элементы здоровьесбережения на уроках.

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.

Томас Мор

Я много лет работаю учителем. Главная задача по нормам ФГОС – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Это физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное здоровье школьника. Основная задача педагога, особенно в начальных классах, не навредить ребенку ни в плане обучения, ни в плане воспитания, тем более здоровья. У каждого педагога есть свои «изюминки» здоровьесберегающих технологий, которые он применяет на уроках (картотека здоровьесберегающих технологий).

В своей статье расскажу о некоторых приемах, которые использую с 1 класса.

Первая встреча с детьми. Это волнительное мероприятие. Главное – хорошее настроение всех участников. Эмоции только положительные. От учителя требуется отличная подготовка, предварительное знакомство с детьми, знание особенностей малышей, которые идут в школу. Чтобы познакомиться со своими будущими первоклассниками, я приглашала родителей и детей на индивидуальную встречу. Там и происходило первое знакомство и «узнавание» друг друга. Для комфортного нахождения в классе, всем детям сделали бейджики с фамилией и именем. (В классе 44 человека) Дети сами читали и предлагали одноклассникам прочитать их имя. Кто мог прочитать, у кого не получалось, зато все друг другу называли имена, быстро запоминали и легче происходило общение.

Все школьные требования обязательно объяснялись ребятам. В дальнейшем, я просила детей разъяснить, убедить других, почему надо выполнять те или иные требования. Вопросов больше не возникало. Если ребенок что-либо нарушал, обязательно выясняла, что случилось и почему не выполнено. Чаще всего нужна была помощь и поддержка.

Физкультминутки проводятся во время уроков. Это динамические паузы для восстановления работоспособности детей, профилактики заболеваний. Физкультурные минутки сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку, вместе с героями мультфильмов, игры на внимание, на координацию. Проводят такие минутки, после подготовки учителем, сами дети. Этот момент можно использовать для социализации отдельных учеников. Мои ребята очень любят игру «Нос, пол, потолок», когда важно не повторять за учителем, а внимательно слушать и выполнять действие.

Чтобы укреплять общее здоровье ребенка, учить правильно произносить звуки, применяется дыхательная гимнастика. Следует учить детей вдыхать через нос. Вдох короткий, легкий, а выдох через рот - долгий. Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

В классе применяю пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук, но и для решения проблем с речевым развитием. Гимнастику можно делать парно. Дружба нужна всем! Также к здоровьесберегающим технологиям относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Обязательное условие - двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Гимнастика может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, пение, скороговорки, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения. С первого класса проводим конкурсы на знание поговорок. Это огромная работа по обогащению словарного запаса, речи детей. Со второго класса ученики с удовольствием пользуются поговорками в классе на уроках и на внеклассных занятиях.

Аромотерапия. Этот вопрос надо обязательно обсудить с родителями. Все ли согласны, нет ли у детей аллергии. В моем классе мы используем различные масла: для активизации умственной деятельности (жасмин, имбирь, чайное дерево, можжевельник), для расслабления (мирра, мята, бергамот), для профилактики ОРЗ (чайное дерево, бергамот, лучистый или лимонный эвкалипт, бессмертник и розмарин), для концентрации внимания (сандал, кедр, лимонник).

 Обучение здоровому образу жизни (ЗОЖ) происходит постоянно. Проводятся классные часы, конкурс рисунков, плакатов. Родители с удовольствием принимают участие в беседах, конкурсах, инсценировках по ЗОЖ. Совместная работа учитель-ученик-родитель создают положительный психологический климат.

 В наше время для профилактики коронавируса потребуются внимание и систематичность выполнения рекомендаций роспотребнадзора. Элементы здоровьесбережений, которые использую на уроках и во внеурочное время, обязательно помогут сохранить здоровье моим детям и их родителям.

Ангелы, Боги с небесной пропиской,
Я обращаюсь от всех матерей:
К детям болезнь не пускайте и близко.
Счастье родителей — счастье детей!

 Ирина Самарина

Пусть знания и навыки, приобретенные в школе по здоровьесбережению, помогут моим детям иметь физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное здоровье.