

Здоровьесберегательные технологии в начальной школе

Автор: учитель-дефектолог Еремеева Инна Владимировна

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В школе учащимся необходимо привить элементарные санитарно-гигиенические навыки, воспитать у них сознательное отношение к своему здоровью и умение правильно организовать борьбу за здоровье всего коллектива.

Помимо гигиенических знаний и навыков учителя проводят с учащимися краткие внеурочные беседы. Эти беседы касаются актуальных вопросов на каждый данный промежуток времени, борьба с инфекционными заболеваниями.

Учителю необходимо знать влияние здоровья ученика на работоспособность и утомляемость организма, что приводит к повышению или понижению эффективности урока и всего процесса в целом.

Работоспособность – это способность человека, характеризующаяся возможностью, длительностью и интенсивностью выполнения той или иной работы. Если внимательно понаблюдать за учениками или даже за собой, то можно убедиться, что работоспособность меняется в течение дня. В разные дни недели и даже в разные месяцы она неодинакова. Так у школьников наиболее высокая работоспособность наблюдается с 9 до 11 часов утра, поэтому в этот промежуток времени желательно проводить наиболее «трудные» предметы, т.к. затем уровень работоспособности падает.

Помимо суточных колебаний работоспособности отмечают ее изменение в течение недели. Так, наибольшая работоспособность отмечается во вторник, а к концу недели она исчезает.

В процессе любой работы каждый человек в какое-то время начинает испытывать чувство усталости и потерю желания продолжать работу. Это один из признаков утомляемости, обычно характеризующийся временным снижением работоспособности. Чем интенсивнее выполняется работа, тем быстрее наступает утомление. Особенно быстро человек утомляется в тех случаях, когда приходится долго сидеть в неподвижной позе при однообразной работе. Отсутствие радостных эмоций также приводит к утомлению.

Чтобы предупредить снижение работоспособности, следует чередовать различные виды деятельности. Так после 40 минут работы рекомендуется сделать перерыв на 5-10 минут. Во время перерыва надо проветрить комнату, подвигаться, сделать несколько физических упражнений. Необходимо также помнить, что хороший настрой на работу, связанный с положительными эмоциями. Отдаляет наступление утомления.

Предотвращает утомление и способствует сохранению работоспособности и укреплению здоровья в целом и регулярное проведение физминуток. Короткий активный отдых можно организовать по-разному.

После письма, когда устали руки, полезно выполнить несколько движений пальцами и кистями рук. Движения необходимо повторять 5 – 6 раз в среднем темпе.

Когда отличается повышенным напряжением, следует выполнить несколько упражнений, встав из-за стола /потягивания, наклона, приседания, ходьба.../. Учителю следует помнить, что физпаузы в стихотворной, развлекательной форме позволяют быстрее снять с учеников усталость и восстановить силы для последующей работы на уроке. Привлечение детей к проведению физминуток способствует развитию активности. Подвижности и инициативности ребенка.

Но регулярное выполнение физминуток и физнауз еще не есть залог успеха урока и залог оздоровления организма школьника. С первых дней занятий в школе учитель должен познакомить ребят с правильной посадкой за партой. Наилучшие физиологические и гигиенические условия для работы учащихся за партой:

- хорошее зрительное восприятие,
- свободное дыхание,
- нормальное кровообращение – создаются при выработке у школьников прямой посадки.

Ученик должен глубоко сидеть за партой на стуле, ровно держать корпус и голову, лишь немного наклонить ее вперед. При этом расстояние от глаз до книги или тетради сохраняется в 35 см. между туловищем и краем парты остается свободное пространство в 4 см, ступни ног опираются на пол или подножку, предплечья свободно лежат на столе. Учитель должен постоянно обращать внимание детей на правила посадки и указывать на ошибки положения корпуса туловища за столом, если это необходимо. Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

Большое значение в сохранении здоровья школьников имеет оформление наглядных пособий.

Картины должны быть простыми по содержанию, но оформлены художественно. Следует избегать излишней яркости в окраске пособий, что может отвлекать внимание учеников от математического содержания и утомлять их. Наглядные пособия по математике должны отличаться четкостью и простотой построения, они должны быть удобны для обозрения, ясны для понимания и свободны от всего лишнего, заслоняющего существенно важное.

При изготовлении самодельных наглядных пособий цифровые и текстовые надписи рекомендуется делать черной тушью на белой бумаге, придерживаясь следующих размеров цифр и букв: для младших классов — 4 — 5 см, для старших — 2,5 — 3,5 см, а в начале учебного года для первого

класса—примерно 8 см. Расстояние между буквами делают обычно около $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ их высоты, а толщину штрихов — в 1, 1,4 см.

Правильное оформление наглядных пособий облегчает восприятие и помогает учителю воспитывать у детей внимание и зрительную память.

Цифры и буквы в виде рассыпного шрифта могут быть изготовлены также из резины в мастерской по изготовлению штампов. Пользование сделанными из резины штампами букв, цифр и знаков действий облегчает работу учителя и учеников, так как освобождает их от обводки и раскраски и вызывает повышенный интерес к работе. Готовые штампы могут облегчать труд учителя по художественному оформлению плакатов (решение задач) и дидактического материала.

В виде штампов можно изготовить различные рисунки фруктов (яблоки, груши и вишни), животных и насекомых (птицы, рыбы, бабочки), игрушек, мебели (стол, стул), посуды (чашки, чайник) и др. Пользуясь штампами, можно внести большое разнообразие и оживление в работу по изготовлению пособий.

Тем же целям могут служить «вырезалки».

На полоску бумаги, сложенную в 3 - 5 раз, кладется трафарет и обводится карандашом) а затем вырезается. В результате для каждого ученика можно изготовить для счета несколько однородных предметов в виде вырезок. Наиболее быстро можно вырезать геометрические фигуры (квадраты, треугольники, прямоугольники, ромбы, звездочки и др.).

В настоящее время большинство наглядных пособий носит статический характер. Между тем наглядные пособия должны дать упражнения для рук, глаз и речи. А это требует увеличения числа пособий динамического, подвижного характера и создания математических кинофильмов на темы: «Как люди научились считать», «Метрические меры», «Измерения на местности», «Числа-великаны», «Занимательная математика». Учебное оборудование для начальных классов по математике должно носить ярко выраженный лабораторный характер.

Основным видом ученической мебели для обучающихся I ступени образования должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости. Во время обучения письму и чтению наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7 - 15°. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5 - 6 см - 2-го и 3-го номеров и на 7 - 8 см у парт 4-го номера.

Размеры учебной мебели в зависимости от роста обучающихся должны соответствовать значениям, приведенным в таблице 1.

На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.