

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка в начальной школе

Аннотация: Оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического, психического и духовно-нравственного здоровья учащихся становится одним из приоритетных направлений модернизации школьного образования. Эффективным инструментом решения этой задачи является внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы учителей начальных классов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, приемы, школа, здоровье.

Обучение в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как социально–психологическом, так и в физиологическом плане. Период обучения в школе представляет собой критический этап в развитии ребенка, оказывающий существенное влияние как на его социально-психологическую, так и физиологическую сферу. Сегодня общепризнанным является тот факт, что успешность школьного образования напрямую зависит от состояния здоровья ученика к началу обучения. К сожалению, наблюдается тенденция к ухудшению здоровья детей, обусловленная рядом факторов: недостаточная физическая активность, перегрузка учебным процессом, монотонность занятий, отсутствие здорового образа жизни в семье и т.д.

Школьная среда предъявляет к ребёнку целый комплекс требований, активизирующих его интеллектуальный и физический потенциал. Для учащихся начальных классов множество аспектов учебного процесса сопряжено с трудностями. Им бывает сложно сохранять статичную позу на протяжении урока, концентрировать внимание на объяснении учителя и воздерживаться от отвлечений. Сложность представляет собой также необходимость подчинения установленным правилам и подавления спонтанных мыслей и эмоций. Помимо этого, детям требуется время для адаптации к новым нормам взаимодействия со взрослыми, к признанию авторитета учителя и формированию адекватной дистанции в отношениях с ним и другими представителями школьного персонала.

В связи с этим, создание благоприятных условий для успешной адаптации к школьному обучению должно основываться на применении здоровьесберегающих технологий, которые являются наиболее эффективным способом решения этой задачи. Современная концепция здоровьесберегающей школы предусматривает реализацию всего комплекса здоровьесберегающих технологий. С целью повышения уровня учебно-познавательного процесса необходимо постоянно изменять условия организации младших

школьников на уроках, проводить физкультминутки, а в содержание учебного материала больше вносить игровых ситуаций.

С самого начала обучения необходимо прививать детям привычку поддерживать чистоту в классе. Школа должна служить для учащихся образцом гигиеничного содержания помещения. Для обеспечения постоянного доступа к свежему воздуху крайне важно соблюдать режим проветривания класса. Регулярное сквозное проветривание, создающее пульсирующий температурный режим, оказывает закаливающий эффект и является важным методом закаливания организма. К сожалению, люди часто не задумываются о том, как они дышат, и какую существенную роль играет правильное дыхание для их здоровья.

Нарушения осанки у школьников являются распространённой проблемой опорно-двигательного аппарата. Для её профилактики необходимо стремиться к выработке автоматизма правильной позы сидения, которая должна быть максимально комфортной для ученика. При рассадке учащихся следует учитывать их состояние здоровья, в том числе зрение, слух и предрасположенность к простудным заболеваниям. Для предотвращения развития миопии и коррекции зрения во время уроков рекомендуется проводить специальные игры и упражнения.

Внедрение технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, – это длительный и кропотливый процесс, результаты которого не проявляются мгновенно. Тем не менее, необходимость такой работы неоспорима и требует постоянного совершенствования в соответствии с возрастными особенностями детей. Здоровьесберегающий урок характеризуется созданием учителем благоприятной, стимулирующей творческую активность атмосферы, поддержанием высокой работоспособности учащихся, профилактикой утомления, а также сохранением их внимания и интереса к учебному процессу.

Умение педагога отбирать, использовать и чередовать различные формы, методы, приемы и способы обучения позволяет минимизировать учебную нагрузку для детей и снизить риск негативного воздействия на их здоровье.

Русский язык – серьезный и сложный предмет. На этом уроке учащимся приходится много писать, и поэтому необходимо уделять особое внимание на эмоциональную разрядку – физкультминутки. Для этого применяются определенные приемы, устраняющие утомление. К ним относятся:

- комплексы физических упражнений общего воздействия, направленные на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся;

- использование комплексов физических упражнений для снятия утомления с кисти рук и пальцев. Особое значение имеет данный комплекс в начальной школе;
- комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- комплексы физических упражнений для улучшения артикуляционного аппарата;
- гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора;
- дыхательные упражнения общей направленности.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе здоровьесбережения, не должен заканчиваться с формами утомления.

В течение всего урока ребенку приходится переключать свое внимание с одного вида деятельности на другой. Например: работа у доски и в тетради. Поэтому планируется урок так, чтобы в ходе занятия виды деятельности постоянно чередовались друг с другом. Нельзя на уроке чтения только читать или на уроке русского языка только писать на протяжении всего занятия.

Например, в 1 классе при изучении новой буквы с детьми проводились такие упражнения:

- звуковое восприятие и выделение звука: разучивание чистоговорки, отгадывание загадок и установление первого звука в отгадке и т.д.;
- знакомство с буквой: рассмотрение на образце, придумывание, на что она похожа, лепка ее из пластилина или вырезание из бумаги, написание в тетради;
- чтение слогов: в таблице, по лучикам;
- поиск нужного звука по картинке и многие другие приемы.

Аналогично нужно строить работу и на других уроках. Кроме того, нужно помнить, что выполнение каждого отдельного упражнения должно занимать 2 – 5 мин. Также можно чередовать и формы работы. Поэтому фронтальная работа должна сменяться групповой или парной.

На каждом уроке русского языка проводятся орфографические пятиминутки, целью которых является актуализация определённых орфографических правил. Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий.

Использование ИКТ в начальной школе не только позволяют повысить эффективность преподавания, но и более рационально использовать время и силы учителя. Например: как использовать возможности интерактивной доски на уроке русского языка: правописание трудных слов – одно из направлений русского языка. При изучении этих слов можно использовать презентацию.

На уроках русского языка большое внимание уделяется словарной работе. Если постараться разнообразить приемы проведения словарной работы, то у детей не будет ослабевать интерес к этому этапу урока. Приведу несколько примеров, которые позволяют мне, как учителю, справиться с усталостью детей, помочь настроить их на рабочий лад:

а) Учащиеся отгадывают загадки. Отгадками являются словарные слова, которые дети записывают в тетрадь, подчеркивая непроверяемые буквы, ставя ударение;

б) узнать предмет по описанию. Учитель дает описание, дети называют предмет - словарное слово, записывают его;

в) игра «закрой форточку». Учитель показывает карточки с открывающимися форточками (буквы, которые надо запомнить, вырезаны и отогнуты на противоположную сторону). Учащиеся говорят, какую букву надо вставить и тогда форточка «закрывается» и нужная буква ставится на свое место;

г) картинный диктант. Учитель показывает картинки с изображением предметов-словарных слов. Можно их сгруппировать по темам (овощи, фрукты, школа...) Этот диктант можно проводить по-разному: как комментированное письмо, как самостоятельную работу, как диктант-молчанку;

д) отгадать ребусы, кроссворды, составленные учителем из словарных слов, отгадать, записать слова, подчеркнуть орфограмму.

Таким образом, грамотно выстроенный урок, правильные методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий помогут учителю правильно донести до учеников смысл и принципы здоровьесберегающих технологий. Педагог должен обязательно на каждом уроке русского языка использовать различные задания и технологии, чтобы прививать познавательный интерес к уроку.