

Здоровьесберегающие образовательные технологии в учебном процессе

Платформа «Калейдоскоп приёмов здоровьесберегающих технологий»

(демонстрация приёмов пальчиковых игр, артикуляционной гимнастики, динамических пауз, зрительной гимнастики, арт-терапии на I ступени общего среднего образования)

Каспаревич Мария Адамовна, учитель начальных классов государственного учреждения образования «Клайшанская базовая школа»,
Семся Ирина Диславовна, учитель начальных классов государственного учреждения образования «Клайшанская базовая школа»,
Иодко Кристина Станиславовна, учитель начальных классов государственного учреждения образования «Клайшанская базовая школа»

Важно отметить, что именно учителю начальных классов отводится особая роль в сбережении здоровья учеников. Именно он, с первых дней пребывания ребенка в школе, должен заинтересовать детей учебной деятельностью, а также умело построить свой педагогический процесс так, чтобы не навредить здоровью школьников. Педагоги учреждения образования используют различные приемы здоровьесберегающих образовательных технологий на учебных занятиях на I ступени общего среднего образования.



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Учеными доказано, что развитие рук находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка.

Уровень развития мелкой моторики и координации движений рук – один из показателей интеллектуального развития.

Как правило, ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты внимание, память, связная речь.

Известный педагог В.А. Сухомлинский писал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Регулярные занятия по предложенной системе будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЙЧАТА» Регулярное повторение движений данного упражнения способствует развитию внимания, мышления, памяти. Кисти рук становятся более подвижными и гибкими, что помогает учащимся успешно овладевать навыками письма.

На листе бумаги изображены маленькие и большие круги и овалы. Расположены они в два ряда по вертикали. Дети «ходят» по ним пальчиками одновременно обеих рук (маленький кружок – одним пальчиком, а большой – двумя).



Так под счет «идут» сразу по двум дорожкам медленно, а затем ускоряют ход. Упражнение повторяется несколько раз. Для поддержания

осанки при выполнении упражнения рекомендуется использовать мешочки с песком.



УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЕНИЦА» Для этого упражнения нужны гимнастические палки. Учащиеся в позе стоя поднимаются пальчиками вверх, палка опускается вниз. Дети работают одной рукой, второй рукой и телом не помогают. Далее наоборот: пальцы спускаются вниз, палочка поднимается вверх. Затем меняется рука и всё повторяется точно также.



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Артикуляционная гимнастика как здоровьесберегающая технология позволяет развивать и укреплять мышцы губ, языка, челюстей и рта. Игры со словами и звуками развивают речь детей, а также снимают эмоциональное напряжение. Артикуляционная гимнастика – это целый ряд специальных упражнений: речевые разминки, чистоговорки, скороговорки, ребусы, считалки, хоровые повторения, ритмические стихи.



Особое место на учебных занятиях занимает дидактический материал в форме мнемотаблиц, что заметно облегчает детям овладение связной речью, развивает память, внимание, образное мышление. Мнемотаблицы педагоги изготавливают сами по изучаемым произведениям.



МНЕМОТАБЛИЦА «КУРОЧКА РЯБА» Мнемотаблица – это схема, в которую заложена определённая информация. Изображение главных героев сказки является опорным в таблице: через них идет осознание, понимание самой сказки, содержания, которое «завязано» вокруг главных героев. В таблице схематически возможно изображение персонажей сказки, явлений природы, некоторых действий.

Этапы работы с мнемотаблицей:

Первый этап – чтение произведения. Дети знакомятся с содержанием сказки.

Второй этап – рассматривание таблицы. Производится разбор того, что обозначают изображённые на таблице картинки и символы.

Третий этап – перекодирование информации. Осуществляется преобразование из абстрактных символов в образы героев сказки.

Четвёртый этап – пересказ. После перекодирования выполняется пересказ сказки с опорой на символы, происходит отработка метода запоминания. Благодаря мнемотаблицам учащиеся учатся разговаривать правильно, избегая по возможности дефектов.

ХОРОВЫЕ ПОВТОРЕНИЯ «ЖИЛ НА СВЕТЕ СТАРИЧОК»

Регулярно на учебных занятиях проводятся речевые разминки и хоровые повторения для создания благоприятной развивающей речевой среды. Учитель произносит текст, указывая указкой на опорные рисунки на доске, ученики в нужный момент хором читают слова с нужной интонацией, силой звука.



Учитель: Жил на свете старичок
Маленького роста
И смеялся старичок
Чрезвычайно просто.

Дети: *Громко:* Ха-ха-ха
Тихо: Да хе-хе-хе,
Громко: Хи-хи-хи
Тихо: Да бух-бух!
Громко: Бу-бу-бу
Тихо: Да бе-бе-бе,
Громко: Динь-динь-динь
Тихо: Да трюх-трюх!

Учитель: Раз, увидя паука,
Страшно испугался

Дети: *Испуганно, не громко:* Ги-ги-ги
Да га-га-га!
Го-го-го
Да буль-буль!

Учитель: Но, схватившись за бока,
Громко рассмеялся!

Дети: *Громко и радостно:* Хи-хи-хи
Да ха-ха-ха!
Хо-хо-хо
Да гуль-гуль!

Учитель: А, увидя стрекозу,
Страшно рассердился

Дети: *Сердито, громко:* Гы-гы-гы
Да гу-гу-гу!
Го-го-го
Да бах-бах!

Учитель: Но от смеха на траву
Так и покатился:

Дети: *Радостно:* Ой, ребята,
Не могу!
Ой, ребята
Ах, ах!

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Органы зрения в учебном процессе задействованы постоянно, поэтому на учебных занятиях систематически применяются упражнения для глаз в различных вариантах: с использованием офтальмотренажёров; комплексы упражнений гимнастики для глаз, рекомендованные

Министерством здравоохранения; гимнастика для глаз по Аветисову, упражнения в стихах, упражнения по дням недели. В последнее время детям нравятся упражнения с использованием лазерной указки.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ЗВЁЗДОЧКА» Используя лазерную указку, учитель включает режим «Звездное небо». Каждый учащийся выбирает свою звёздочку (одну точку) и следит за ней. Учитель двигает указкой, а дети внимательно следят за своей звёздочкой.



УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО НАРИСОВАЛ ЛАЗЕРНЫЙ ЛУЧ» Для этого упражнения также потребуется лазерная указка. Учитель на вертикальной поверхности «рисует» указкой предметы (домик, солнышко и т.д.). Дети, следя за лазерным лучом, должны угадать, что нарисовал учитель.



ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Динамические паузы, двигательные разминки обязательно должны присутствовать на учебном занятии, так как они поднимают детям эмоциональный настрой и снимают статическое напряжение от продолжительного сидения за партой.

УПРАЖНЕНИЕ «КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА» Ученикам очень нравится использование координационной лестницы в разных вариантах и на различных уроках. Данный вид упражнения побуждает детей к определенным умственным и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности. Учащиеся подбирая нужное слово, поочередно перепрыгивают в следующую клеточку. Например, на уроках белорусского языка учитель называет существительное, а дети подбирают его признак; на уроках русского языка учитель называет слово, а дети называют слово, противоположное по смыслу.

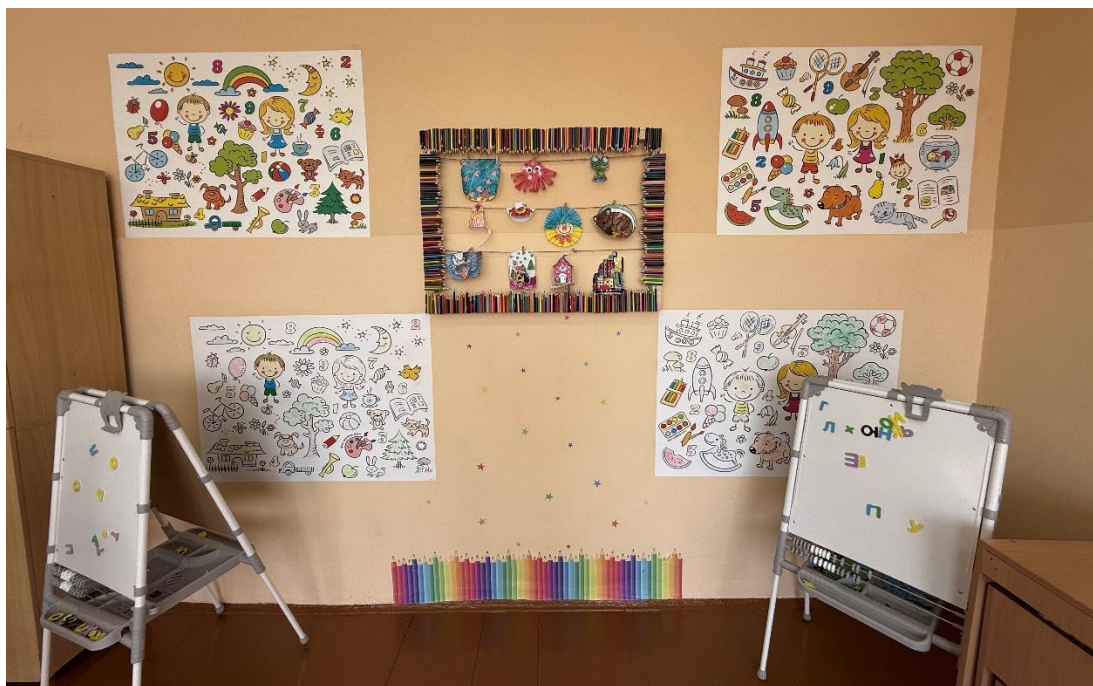


УПРАЖНЕНИЕ «КУЗНЕЧИК» Для этого упражнения понадобится координационная лестница. Исходное положение – стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

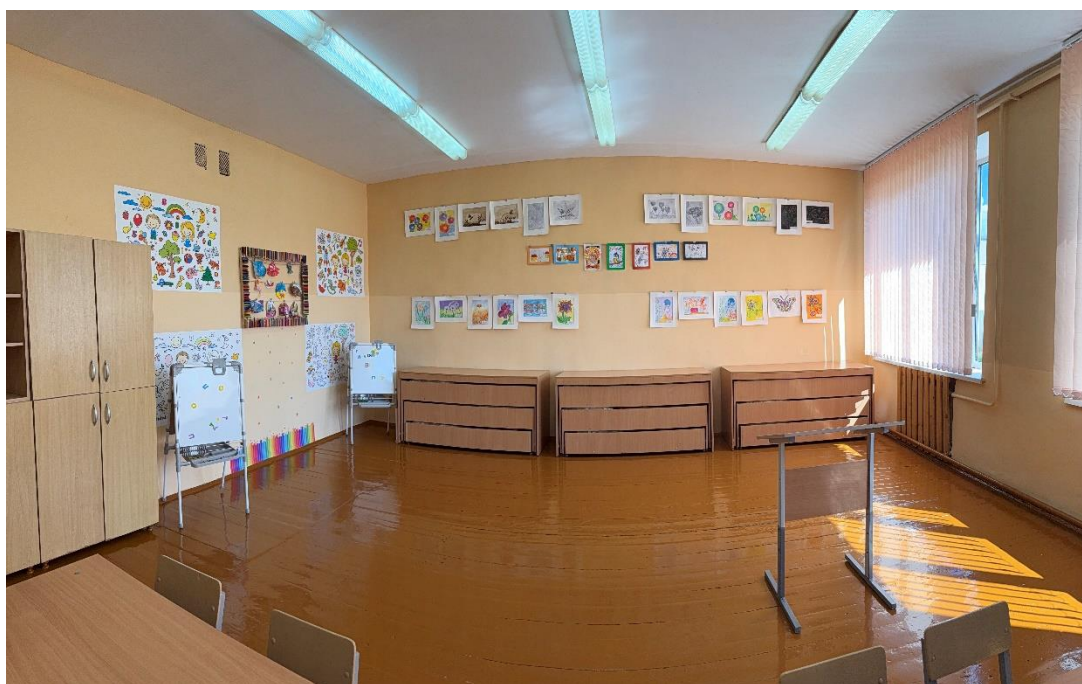
АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия как здоровьесберегающая технология направлена на улучшение психоэмоционального состояния детей, она помогает учащимся выразить свои эмоции, снизить уровень стресса и тревожности, развить свои творческие способности. В специально оборудованном классе ребята

имеют возможность рисовать на мольбертах мелками и маркерами, раскрашивать обои на стенах либо раскраски на листах, попробовать себя в нетрадиционных видах рисования.



На выставке представлены работы в различных техниках: воском и акварелью, рисование растворимым кофе, угольными таблетками, солью, рисование с помощью трубочек для питья, осенних листьев, рисование по мятой бумаге, ватными палочками.



В последнее время педагоги вместе с детьми используют различные приспособления для творчества.

УПРАЖНЕНИЕ «РОСПИСЬ ДЕРЕВЯННЫХ ЗАГОТОВОК» Для этого упражнения понадобятся материалы: деревянные заготовки, краски разных цветов, кисти, блёстки, клей ПВА, бесцветный лак. Проведение: нужно покрыть деревянную заготовку клеем ПВА и дать ей подсохнуть. Потом взять понравившийся цвет гуаши и расписать заготовку, дать немного подсохнуть. Взять бесцветный лак, покрыть заготовку и при желании посыпать на неё блёстками.



УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ СВОЮ МАНДАЛУ» Необходимо нарисовать простым карандашом круг. До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Далее нужно найти в круге центральную точку, которая вызывала бы ощущение равновесия. Необходимо вспомнить про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Нужно начать рисовать с этого центра, изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть

композиция рисунка выстраивается сама собой, как бы без непосредственного участия.



УПРАЖНЕНИЕ «ФАНТАЗИРУЮ СО СПИРОГРАФОМ»

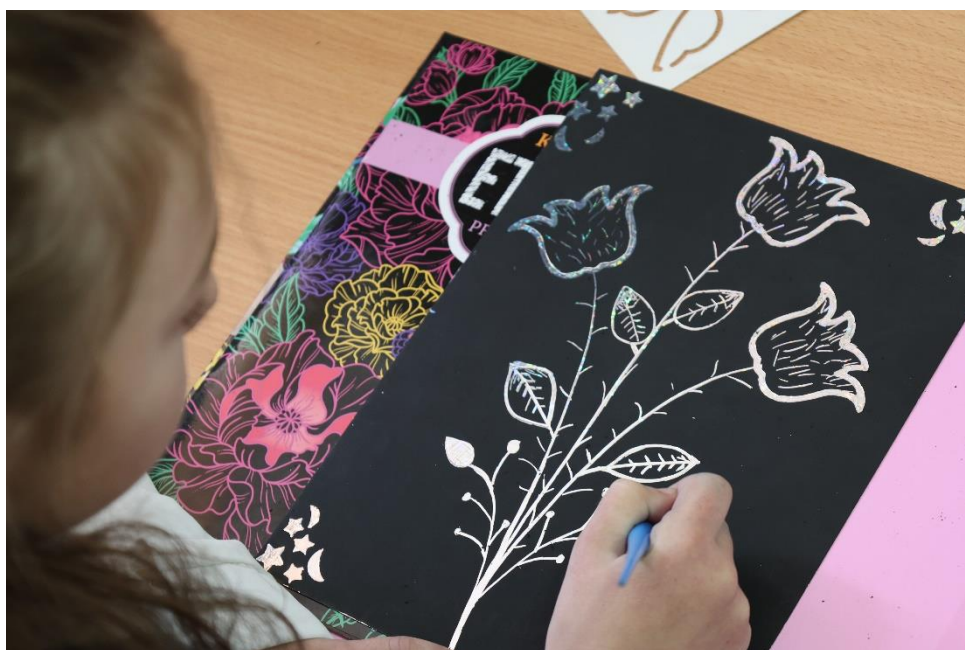
Спирограф – это разноцветные кольца и шестерёнки, которые превращают рисование в увлекательное приключение. Спирограф не просто развлекает, а активно развивает важные навыки:

- Мелкую моторику и координацию движений — ребёнок учится контролировать движения руки.
- Пространственное мышление — понимание взаимодействия шестерёнок и колец тренирует логику и воображение.
- Творческое мышление — создание узоров стимулирует фантазию и эстетический вкус.
- Зрительно-моторную координацию — соединение визуального восприятия и движения руки.
- Терпение и усидчивость — для получения красивого узора требуется аккуратность и последовательность.

Идеально подходит в качестве средства арт-терапии для снятия стресса и развития воображения.



УПРАЖНЕНИЕ «СОЗДАЁМ ГРАВЮРЫ» Чтобы сделать гравюру, нужно просто стирать верхний слой с подготовленного картона помощью деревянного штихеля. Этот продукт является отличным способом проведения досуга, который не только развлекает, но и способствует развитию логического мышления и творческого подхода к решению задач.



Таким образом, занятия с детьми при помощи арт-терапии всегда интересные, а главное, способствуют общему развитию и укреплению здоровья.