Чмиркова Наталія Олегівна

Вчитель початкових класів

**Здоров’язбережувальні освітні технології**

**(Педагогічні ідеї досвіду роботи)**

«У дітей треба розвивати зір, слух, розум: нехай дивляться і захоплюються довколишньою красою, багатством зоряного неба, квітучого лугу, зеленню лісу. Нехай вчаться прислуховуватися до звучання великого оркестру природи: шуму вітру, шелесту листя, співу цвіркуна, квакання жаб…»

С. Геник

У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилась нова група: здоров’язбережувальні освітні технології (ЗОТ), які об’єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Мета ЗОТ – забезпечити школяру можливість збереження здоров’я за період навчання у школі, сформувати у нього необхідні знання, уміння та навички щодо здорового образу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Все це здійснюється за допомогою простих вправ під час процесу навчання.

* Промасажуйте мочки вух, потім усю ушну раковину. Наприкінці вправи розітріть вуха руками.
* Правою рукою ритмічно поплескувати себе по тім’ячку в одне і те ж місце, а лівою, не поспішаючи, погладжувати живіт зверху.
* Рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками.
* Права рука крутиться швидко по малому колу, а ліва – повільно по великому колу.
* «Гребінка»: розчесати волосся подушечками пальців.
* «Цвяхи»: подушечками пальців постукати по всім 27 кісткам черепу.
* «Колечко»: По черзі і дуже швидко перебираємо пальці рук, сполучаючи в кільце з великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець.
* «Вухо-ніс»: лівою рукою беремось за кінчик носа, а правою – за протилежне вухо, тобто ліве.
* «Дзеркальне малювання»: покладіть на стіл чистий лист паперу, візьміть по олівцю. Малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери.

Під час уроку проводжу постійно валеохвилинки:

* Зору (кольори, малюнки, ілюзії);
* Слуху (звуки природи, музика, яка має оздоровлюючий ефект);
* Нюху (приємні запахи, аромотерапія);
* Смаку (цукерки, фрукти, соки).

Приведу прикладу валеохвилинок:

Вертикальні рухи очей вгору – вниз.

Горизонтальні рухи вправо – вліво.

Обертання очима за годинниковою стрілкою і проти неї.

Заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше.

Вказівний палець однієї руки приблизити до носа – убрати на відстань витягнутої руки.

Знайти найбільш дальню білу капку, повільно перевести погляд на найбільш близьку чорну крапку; виконувати кілька разів.

На дошці на початку уроку накреслити будь-яку криву (спіраль, коло, дугу, ламану); запропонувати дітям очима «намалювати» ці фігури кілька разів в одному, а потім в іншому напрямку.

Звукові вправи:

Складна екологічна ситуація особливо потребує масажу щитовидної залози, який можна виконати так: сядьте зручно. Розслабтесь, заспокойтесь, рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук {a}.

Вимова звука {и} в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує функцію нирок.

Промовляння звука {о} нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків {о}, {и} масажує серце.

Ще одну групу вправ складають прийоми, які заспокоюють нервову систему, знімають напруження – це ре6лаксація. У цьому випадку особливо важливим є голос учителя та його внутрішній спокій. Під час цього – максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів.

Обов’язковою умовою ефективного використання валеохвилинок є позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки.

Під час своєї роботи, я зрозуміла, що застосування здоров’язберігаючих технологій вимагає:

* Урахування періодів працездатності учнів на уроках;
* Урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
* Наявність емоційних розрядок на уроках;
* Чергування пози з урахуванням видів діяльності;
* Використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

**Фрагмент уроку з використанням «ПіснеЗнайки»**

Тема: «Сонце – джерело світла і тепла. Тінь.»

Мета:

1. Навчальна:
* Збагатити знання про Сонце як небесну зірку;
* Ознайомити учнів із значенням сонячного тепла і світла;
* На основі практичної роботи переконати учнів у тому, що непрозору предмети не пропускають сонячного проміння, що все живе тягнеться до Сонця:
* Сформувати уявлення про тінь.
1. Розвивальна:
* Розвивати спостережливість, уяву, логічне мислення, узагальнювати знання про явища природи, установлювати причинно-наслідкові зв’язки, критичне мислення.
* Формувати вміння спостерігати за об’єктами природи.
1. Виховна:
* Виховувати почуття любові до живого, природи
* Використання технологій: «ПіснеЗнайка», розвитку критичного мислення («Мікрофон», «Асоціативний кущ», «Знаю, Хочу знати, Дізнався», робота в парах, групах; «Закінчи речення»).

**Хід уроку**

1. Організаційний момент

Разом ми йдемо в країну знань

Ти зі мною в класі поруч стань

Повернись, обернись

І кожному посміхнись…

* Я хочу подарувати вам урок – теплий, ясний, радісний …
* Які почуття у вас виникають, коли ви отримуєте подарунок? (приємні, радісні, вдячні)
* Я хочу, щоб з таким настроєм ви отримали нові знання!

Поглянь навколо – чарівниця осінь

В коралах і у золоті стоїть!

Пожовкле листя і бездонна просинь,

І срібне павутиння ледь тремтить…

Іскриться сонце, але вже не жарко,

Вітрець в русявих кленах шурхотить.

У жовтім листі всі алеї парку.

А золото з дерев летить собі й летить.

Дихне вітрець, і листячко зірветься,

Щоб політати в синяві небес

А я дивлюся – і мені здається,

Що я іду у казку, в світ чудес.

ІІ. Підсумок фенологічних спостережень.

* Пані Осінь, ви сьогодні завітали до нас з повідомленням?
* З повідомленням та ще з подарунком:

Надворі, я паную – осінь.

Сьогодні 6 жовтня. Небо чисте, блакитне, (або похмуре, сірувате).

Опадів немає (іде дощ). Температура повітря + ….21. Протягом тижня погода була тепла. Дні ясні (похмурі)

А що за подарунок я вам принесла дізнаєтесь, коли відгадаєте загадку:

Зранку піднімається,

Радо усміхається,

Теплом дозріває

І промінням обіймає. (Сонце)

* Мій настрій завдяки Сонечку, схожий на білу пухнасту хмаринку у спокійному блакитному небі, я дарую сонечко вам з таким настроєм.
* Діти, а який у вас настрій, зобразіть його на початку уроку у першій клітиночці …

ІІІ. Повідомлення теми і мети уроку.

* Тема уроку: «Сонце – джерело світла і тепла. Тінь»
* Як ви думаєте, для чого нам потрібна ця тема? (метод «Мікрофон»)

Провідником нашого уроку буде девіз:

Веди нас, сонечко, в політ –

Більше дізнаємось про світ.

Ми діти світла, діти Сонця.

1. Повторення («Асоціативний кущ»)
* З яким словом асоціюється слово Сонце?
* А що ви знаєте про Сонце?
1. Засвоєння нового матеріалу

Ми щодня зустрічаємося з Сонечком, але ніколи не задумувалися про його значення для життя на Землі. Воно безперервно посилає нам на Землю світло і тепло.

Дійсно, Сонце – дуже гаряча розпечена куля, і якщо наблизитися до неї, то одразу ж згориш. Серед великої кількості планет і зірок Сонце – найтепліша й найяскравіша зірка. З тисячі кілометрів воно посилає промені, а разом з ним – тепло і життя іншим планетам, всьому живому.

1. Руховка з ПіснеЗнайкою
* Пригадаймо наші слова з ПіснеЗнайки і трохи порухаємося, відпочинемо. (звучить відеозапис «Всесвіт», «Сонце»).

Дійсно, Сонце обумовлює все життя на Землі. Кожен рік завдяки Сонцю на Землі виростають тисячі видів рослин, які годують тисячі видів тварин.

Крім того, від висоти Сонця над Землею залежить зміна пір року: зими, весни, літа, осені. Від його висоти над Землею протягом доби залежить кількість тепла, яке Сонце посилає на Землю вранці, вдень, увечері.

Відгадайте загадку:

Що коло тебе біжить, а не доженеш (тінь)

* А чому ви так думаєте?

… А зараз подивимося, як утворюється тінь… Поставимо зошит на білий листок…

* Що ми бачимо справа (темне пляма, або тінь)

Здоров’я дитини – найцінніший скарб. Збереження духовного, фізичного, психічного здоров’я дитини – важливе завдання школи. Здоров’я потребує турботи протягом всього життя. Воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Споконвічна мрія всіх батьків – бачити своїх дітей здоровими і добре освіченими стає легко здійсненною.