

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

**2019 – 2020 учебный год**

**Сообщение**

**Власовой Натальи Викторовны**

**на ШМО учителей начальных классов по теме:**

**«Здоровьесберегающие технологии с использованием ИКТ в учебном  
процессе младших школьников».**

«Забота о человеческом здоровье, тем более  
здоровье ребенка – это, прежде всего, забота о  
гармонической полноте  
всех физических и духовных сил, и  
венцом этой гармонии является радость  
творчества».

**В.А.Сухомлинский**

В период младшего школьного возраста у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9 до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9 до 17,3%. Исследования показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшилось в 4 раза. Число близоруких детей увеличилось с 1 класса к выпускным - с 3,9% до 12,3%. С нервно-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%. С нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае всё сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул. В этой ситуации все чаще приходится задумываться: может ли школа работать так, чтобы положительно повлиять на ухудшающиеся год от года, с переходом ребенка из класса в класс, показатели состояния здоровья? Здоровьесберегающие технологии должны прийти на помощь школе. Именно здоровьесберегающие технологии являются составляющими здоровьесберегающей педагогики, главной отличительной

особенностью которой является приоритет здоровья среди других направлений работы школы.

Исследуя тему здоровьесбережения в педагогике и образовательном процессе, изучая сущность и особенности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, применяемых в школе, я поняла, что применение технологий возможно только в процессе реализации индивидуального плана работы каждого учителя, который будет постоянно, на каждом уроке, системно применять здоровьесберегающие технологии, учитывая особенности возраста, физические и психические особенности класса и каждого обучающегося.

**Здоровьесформирующие образовательные технологии** – это программы и методы, направленные на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Здоровьесберегающая технология** - это

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания)
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка
- необходимый достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Информатизация начальной школы – это не преподавание основ предмета информатики младшим школьникам, а широкое применение информационных технологий в начальном образовании с целью развития личности каждого ребёнка. Использование информационных технологий в учебном процессе даёт возможность эффективно решать актуальнейшие задачи начального образования.

- Повышать познавательную мотивацию, делая процесс обучения интересным и продуктивным.

- Развивать навыки самостоятельности и самоконтроля (выполнять извечную проблему начальной школы: «научить ребёнка учиться»).

- Включить в работу всех детей класса, даже самых инфантильных, застенчивых и пассивных. Обеспечить эффективность урока и успешность каждому ученику.

- Достичь оптимального общего развития каждого школьника, развивая его мышление, волю, чувства, нравственные представления.

Компьютер сегодня занял своё ведущее место в образовании и становится универсальным средством в обучении. Он позволяет показать всё в движении, проанализировать события, поставить определённые проблемы, организовать совместную деятельность учителя и учащихся, при котором можно управлять учебным процессом, обеспечивая каждому ученику свой путь деятельности и свой темп, тем самым, создавая комфортные условия для развития личности ребёнка, способствуя успешному усвоению знаний. Уроки с использованием компьютерных технологий особенно необходимы в начальной школе, т.к. дети младшего возраста имеют наглядно-образное восприятие окружающего мира, поэтому очень важно строить их обучение, применяя как можно больше наглядного материала, который помогает ребёнку воспринимать новое. При этом ребёнок использует в процессе восприятия не только свои зрение и слух, но, что особо важно, и фантазию, и воображение, и эмоции. Информационные технологии позволяют

разнообразить деятельность школьника, чтобы вызвать наибольший интерес к тому, что происходит на уроке, пробудить их активность.

В современной школе компьютер все шире используется не только на уроках информатики, но и на уроках русского языка, литературного чтения, окружающего мира, математики. Но, чтобы применение компьютера на предметных уроках давало положительные результаты, необходима правильная организация работы учебного процесса.

При разработке компьютерной поддержки предмета необходимо определить:

- 1) какие темы стоит “поддерживать” компьютерными заданиями и для решения каких дидактических задач;
- 2) какие программные средства целесообразно использовать для создания и выполнения компьютерных заданий;
- 3) какие предварительные умения работы на компьютере должны быть сформированы у детей;
- 4) какие уроки целесообразно делать компьютерными;
- 5) как организовать компьютерные занятия.

Но повсеместное проникновение средств ИКТ в начальную школу делает актуальной задачу, разрешение которой должно иметь наивысший приоритет. Речь идет о задаче сохранения здоровья учащихся в процессе обучения с использованием компьютерной техники и иных средств информатизации, которые могут отрицательно сказываться на здоровье школьников. Многих проблем в этой области удалось бы избежать, если бы каждый учитель организовал бы процесс обучения с использованием средств ИКТ не по своему усмотрению, а работал бы в строгих и четко определенных рамках единой выверенной и апробированной здоровьесберегающей среды школы. В частности, формирование и развитие здоровьесберегающей среды школы включает в себя ряд мероприятий, непосредственно связанных с использованием средств ИКТ, а именно:

- повышение компетентности и уровня знаний педагогов в области педагогики, физиологии, психологии, экологии по здоровьесберегающему сопровождению учебно-воспитательного процесса;
- организация учета динамики работоспособности школьников во время учебно-воспитательного процесса;
- организация чередования различных видов деятельности;
- организация сочетания труда и отдыха во время учебно-воспитательного процесса
- организация динамических пауз во время обучения .

На уроках в начальной школе есть возможность чередовать виды деятельности. Так на одном уроке мы можем развивать диалогическую и монологическую речь, закреплять навыки чтения и аудирования, совершенствовать лексико-грамматические навыки. Если учащимся интересно на занятиях, то у них лучше работает память, воображение, внимание. Они раскрепощаются и легче включаются в групповые виды деятельности, при этом максимально снимается психологический барьер. В режим дня учащихся начальных классов я включаю ежедневную утреннюю зарядку, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью увеличивается объём двигательной активности школьников. Полезно разглядывание стереограмм — это популярная интернет-забава, которая не только увлекательное занятие, но и оздоровительная гимнастика для глаз. Большое значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему,

улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Попыткой оздоровить учащихся, облегчить их пребывание в стенах школы явилось введение мною элементов здоровьесберегающих технологий, направленных на расширение зрительно-пространственной активности, которые были разработаны В.Ф.Базарным и Л.П.Уфимцевой.

Назову некоторые из этих приёмов, которые использую в своей работе:

1. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры (размер изображённых предметов от 1 до 3 см). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения.

2. Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами. Например, на экране изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.

«Весёлые человечки». На экране схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

Офтальмотренажёры.

Например,

1) Пирамидки. Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меня варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

2) Тарелки с разноцветными кругами. Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3) Коврик. Задания: составь узор по своему замыслу. После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) Подушки (задания те же, что и с «тарелками»).

5) Витражи в домике (задания аналогичные, что и с «ковриком»).

6)Цветовые карточки, цветное табло.

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. В последнее время, в связи с внедрением информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс начальной школы, появилась возможность использовать электронные физкультминутки для глаз или, как их ещё называют, офтальмотренажёры. Образцы таких физкультминуток можно создавать с помощью программы PowerPoint или пользоваться материалами библиотеки Сети творческих учителей (<http://www.it-n.ru/> Сообщество «ИКТ в начальной школе»). Например: «Золотая осень», «На море», «Городок», «Лови снежинку». Такие физкультминутки могут быть проведены на уроках математики, русского языка, природоведения, чтения, при работе на компьютере всё с той же целью: сохранение

зрения, снятие усталости с глаз во время работы на уроке, повышение работоспособности, настроения.

В соответствии с современными требованиями, представляется невозможным использование ИКТ на всех этапах урока сразу, это приведет к информационной и учебной перегрузке, а также физиологически не оправдано для учащихся начальной школы. Учителю, который использует на своих уроках новые информационные технологии необходимо учитывать требования современного санитарного законодательства (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»). Для занятий с детьми допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о безопасности для здоровья детей. Важным показателем эффективности урока с использованием ИКТ является режим учебных занятий. Для детей 6 лет норма не должна превышать 10 минут, а для детей 7-10 лет - 15 минут. Количество уроков с применением ИКТ - не более 3-4 уроков в неделю. Режим учебных занятий с использованием компьютерных средств представлен в таблице 1 (по Н. Т. Лебедевой).

Табл. 1

Класс	1 - 4
Длительность работы с компьютерами	15 мин
Количество занятий в день	1
Гимнастика для глаз	3-5 упражнений по 5 и более раз каждое
Физкультминутка на рабочем месте	7-8 упражнений по 4-6 раз каждое
Длительность перерывов между занятиями	10-20 мин

Итак, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий с использованием ИКТ в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.