

Гаврилкова Татьяна Викторовна,
учитель начальных классов,
МБОУ – кадетской школы № 95 г.о. Самара

Конкурс «Педагогический калейдоскоп»

Номинация: Внеурочная деятельность.

Статья «Обобщение опыта по использованию технологий
здоровьесбережения в начальной школе»

Методические рекомендации по здоровьесбережению в начальных классах.

Выполнил: учитель начальных
классов 1 категории
МБОУ – кадетской школы № 95
г.о. Самара
Гаврилкова Т.В.

Самара, 2012

Гаврилкова Татьяна Викторовна,
учитель начальных классов,
МБОУ – кадетской школы № 95 г.о. Самара

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Значимость здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.....	5
Глава 2. Урок динамической паузы в 1 классе.....	13
Заключение	16
Список использованной литературы	17

Введение

Глава 1. Значимость здоровьесберегающих технологий в процессе обучения

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса:

- творческий характер образовательного процесса.
- обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- принцип целостности.
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.
- рациональная организация двигательной активности.
- обеспечение адекватного восстановления сил.
- обеспечение прочного запоминания.
- комплексная система закаливания детей.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;

- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- неполноценное питание;

- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;
- нарастающая интенсификация учебного процесса.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни решается в стенах школьных учреждений¹.

В данной работе я рассматриваю подходы к организации главной составляющей образовательного процесса – урока, способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения, а также внеурочной работе и работе с родителями.

Работая в школе 25 лет, проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решать эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно. На родительских собраниях провела курс бесед «Здоровьесберегающие технологии в школе и семье», «Актуальность сохранения здоровья» (лекторий), «Физический аспект здоровья» (выступление школьной мед.сестры), «Психический и интеллектуальный аспекты здоровья» (встреча с психологом).

Изучив все серьёзные проблемы сохранения здоровья на родительских собраниях, родительский комитет под руководством учителя выявил некоторые причины школьных болезней:

- недостаточная освещённость класса;
- плохой воздух школьных помещений;
- неправильная форма и величина школьных столов;
- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями.

Родительский комитет поставил цели и задачи для преодоления этих проблем.

В связи с этим родители сделали ремонт в классе, школа выдала нам ростовую мебель, новую магнитную доску зелёного цвета, родители для лучшей освещённости класса повесили третий ряд светильников на потолке, для удобства и эстетичности собрали шкаф для верхней одежды. Принимали активное участие в физкультурно-оздоровительной работе, в анкетировании, в тестировании. Тесты проводились по таким темам:

- «Можно ли ваш образ жизни считать здоровым»
- «Часто ли в вашей жизни случаются стрессы»

¹ Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010

- «Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье»

Результат обработки тестов показал, что многие дети не соблюдают режим дня, часто подвержены стрессам, многие дети находятся дома одни, без взрослых до вечера. Но не только дети не понимают значимости ведения здорового образа жизни, но и их родители. Зачастую взрослые не воспитывают своим примером положительного отношения к здоровью: не делают утреннюю зарядку, не гуляют на свежем воздухе, неправильно питаются, ведут асоциальный образ жизни.

Надо сказать, что на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Например:

- интенсификация обучения;
- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки;
- ухудшение нервно-психического здоровья.

Исходя из этого, я предприняла все меры, чтобы организовать индивидуальный подход в учебно-воспитательной работе с учётом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся. Важная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока².

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса. Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью

² Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011

мы увеличили объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты. Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам. Которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку.

Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки. Детям очень нравится. У ребят есть любимые физ.минутки.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал зайчика скакать.

Прыгать зайчика горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Лучик котика коснулся

Котик сладко потянулся.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физ.минуток я включаю:

- упражнения по формированию правильной осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,

- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Не могу не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Нам понравились такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга.³ Пальчиковые игры могут помочь:

- подготовить руку к письму;
- предотвратить появления писчего спазма;
- развить внимание, терпение;
- стимулировать фантазию;
- научиться управлять своим телом;
- активизировать работу мозга.

Родители учащихся купили в аптеке массажёры для стоп «Счёты». На ступнях человека расположено около 70 тысяч нервных окончаний, которые образуют рефлекторные зоны, связанные с определёнными внутренними органами. При массаже таких зон происходит воздействие на соответствующие органы человека, после которого наблюдается активизация защитных функций организма. Массажёр для стоп «Счёты» позволяет самостоятельно проводить несложный массаж ступней, не требуя для этого специальных навыков. Техника массажа проста. Сидя на стуле, разувшись, поставьте ноги на массажер, находящийся на полу. Нужно прокатывать ступни (лучше босые) от кончиков пальцев до пятки и обратно, прорабатывая рефлекторные зоны. Продолжительность массажа около 5 минут. Внешние и внутренние ребра стопы массировать аналогично.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и в 1 классе динамическая пауза.⁴ Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости,

³ Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011

тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Также на уроках письма я использую и мяч «Су-джок» для расслабления и снятия усталости рук. Мы проговариваем сти и делаем различные расслабляющие упражнения. Вот пример:

Разминка с мячом су - джок.

Мячик сильножимаю
и ладошку поменяю.

Здравствуй, мой любимый мячик,
скажет утром каждый пальчик.

Мячик мой не отдыхает,
между пальцами гуляет.

Поиграю я в футбол,
и забью ладошкам гол.

Сверху - левой, снизу правой,

Я его катаю браво!

По столу круги катаю,

Из - под рук не выпускаю.

Взад, вперед его качу,

Вправо, влево - как хочу!

Танцевать умеет танец,

На мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч катаю.

Два козленка мяч бодали

И другим козлятам дали.

Здоровьесберегающее обучение направлено на - обеспечение психического здоровья учащихся; опирается на - природосообразности, преимственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации); достигается через – учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранение интереса к учебному

⁴ Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.», Москва, Издательство «Вако», 2005 г.

материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности я применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

На своих занятиях ставлю цель – разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта педагогики сотрудничества – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Технология уровневой дифференциации обучения. Свои уроки строю с учётом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трёхуровневые задания, в том числе и контрольные работы. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей снижаю темп опроса, не тороплю ученика, даю время на обдумывание, подготовку, чтобы его деятельность соответствовала его индивидуальному темпу. При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.⁵

Учителя начальных классов помогают каждому ребёнку осознать свои трудности, создают условия для их развития, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребёнка. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

⁵ «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, Издательство «Смирнов Н.К АПК и ПРО», 2002 г.

Несомненно, стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Демократический стиль общения, который создаёт условия для развития психической активности ребёнка, даёт свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Следует помнить, что перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объёмах материала.

Поэтому, учитывая возрастные психологические особенности своих учеников, продумываю виды учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. Продумываю приёмы, позволяющие активизировать в процессе освоения новых знаний самих учащихся, иду в класс с системой логически выстроенных вопросов, стараюсь прогнозировать возможные варианты развития учебных событий в зависимости от создавшейся в классе ситуации.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, и у школы нет иного выбора, кроме как адаптации её к информационному веку. Необходимость применения информационных технологий в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому учителя начальных классов активно используют компьютерные технологии. Формы подачи материала и оценивание знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – всё это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

Игровая технология.⁶ В своей практике широко использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочерёдно выбегают к доске и на скорость записывают слова.

⁶ Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии», Ростов /Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

Приёмы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляют мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках русского языка, математике, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учётом природы конкретного ребёнка, его задатков, способностей, возможностей и т.д. при такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и предметником, и психологом. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приёмов с целью максимального сохранения здоровья ребёнка в школе.

Очень часто родители слышат от учителя: «Да ваш сын не слышит меня на уроке, не видит учителя в классе!» Почему? Оказывается, у каждого человека есть ведущий глаз и ведущее ухо. Ребёнок учится одним глазом, второй глаз – не ведущий, он помогает первому. Как определить ведущий глаз?

Берём лист бумаги с вырезанным посередине кругом диаметром 2-2,5 см. На вытянутых руках учащийся держит этот лист и смотрит в круг учителю в переносицу. Учитель находится от ученика на расстоянии 3-х метров. И мы увидим ведущий глаз ребёнка: левый или правый (Пг., Лг.). Очень важно определить ведущий глаз. От этого зависит место посадки ребёнка в классе. Все правоглазые дети должны сидеть за партой у окна или занимать место первого варианта в среднем ряду. Левоглазые дети – в среднем ряду и у двери, т.е. в третьем ряду.

Слышит нас ребёнок тоже одним ухом. Второе даёт дальность и направленность слухового восприятия. Как определить ведущее ухо? Очень просто. Дать наручные часы и сказать: «Послушай, как они тикают». Ученик бессознательно подносит их к ведущему уху: левому или правому (Пу., Лу.).

Что ещё даёт учителю и родителям выявление ведущих уха и глаза? Эта работа помогает понять природу конкретного ребёнка, выявить группы риска по тем или иным заболеваниям. Таких групп восемь. Приведём примеры:

Мальчики Пг.Лу. – очень высокий уровень памяти, внимания, учатся легко, наблюдаются заболевания почек, органов дыхания.

Мальчики Лг.Лу. – учатся тяжелее всех, самые уязвимые дети. Левое ухо очень неустойчиво к шуму, громкому голосу учителя. Из-за шума ребёнок начинает нервничать, внезапно может появиться даже температура. Заболевания – психоневротические.

Девочки Пг.Лу. – это группа риска по эндокринным системам. Повышена масса тела, уязвима щитовидная железа, аллергические реакции. Учатся хорошо. Художественно-конструктивный тип мышления.

Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветные круги, выставленные на классной доске (диаметром – 30 см). Каково же их значение?

Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

Синий круг тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

Красный круг активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

Зелёный круг – для успокоения, если дети расшумелись.

Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

К одному из направлений здоровьесберегающих технологий можно отнести ароматерапию. Её мы используем при профилактике простудных заболеваний. Во время эпидемий гриппа в классах и школьной столовой используем бактерицидные и противовоспалительные свойства некоторых растений (лука, чеснока). Во всех классах много комнатных растений, которые очищают воздух.

Нельзя говорить о здоровье школьников, и не поговорить о правильном питании. Программа «Разговор о правильном питании», автор Марьяна Михайловна Безруких, Татьяна Андреевна Филиппова и Александра Германовна Макеева, нашла отклик у моих детей и родителей. Эта программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания. Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. На классных часах мы разбирали темы: Как правильно есть. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как утолить жажду. Большой интерес вызвали праздники: На вкус и цвет товарищей нет. Праздник каши. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные

продукты». Экскурсии в магазин «Магнит» оставила большое впечатление. Дети расставляли возле продуктов разноцветные флажки. Около продуктов, которые можно есть каждый день (рыба, мясо, молочные продукты овощи, фрукты и хлеб) - дети поставили зелёные флажки. Жёлтые флажки поставили около продуктов, которые можно есть в небольших количествах (сметана, яйца, сыр, орехи, ягоды), и красные флажки около тортов, газировки, копчёной колбасы, их есть нужно очень редко.

Глава 2. Урок динамической паузы в 1 классе

Одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса в школе является охрана здоровья школьников. Используя в своей работе здоровьесберегающие технологии, учитель ставит следующие задачи:

- обеспечить ученику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.

В начальной школе уроки здоровья создают устойчивую мотивацию и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. На этих уроках детям можно предлагать различные игры.⁷

Сюжетно-тематическая игра «Поход».

Обращаясь к классу, учитель говорит о том, что ребята отправляются в поход по родному краю. В колонне по одному учащиеся отправляются в обход по спортивному залу со словами:

Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждёт!

⁷ <http://festival.1september.ru/articles/102680/>

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.

При передвижении выполняются различные виды ходьбы (на носках, на пятках и т.п., положение рук меняется: на пояс, в стороны, вверх ит.п.).

Вот мы и пришли на луг.

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда, сюда-

Делай раз и делай два.

Учащиеся выполняют движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища к впереди стоящей ноге.

Учитель. Обратите внимание на бабочек, которые порхают над цветами.

Крылья пёстрые мелькают-

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре-

Полетели, закружились.

В поле живут с серые мышки. Чтобы их поймать, нужен кот Котофей.

Игра «Кот Котофей и мыши»

По считалке ребята выбирают «кота». Остальные «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну, держа за пояс один другого. «Кот» ведёт «Мышей» в разных направлениях: прямо, змейкой, по кругу и ведёт с ними такой разговор:

- Есть мыши в стогу?

- Есть!

- Боятся кота?

- Нет!

- А я, Котофей, разгоню всех мышей!

«Мыши» разбегаются, «кот» ловит их. Кого поймает, тот становится «котом», и игра начинается снова.

Учитель:

Поиграли и пошли дальше.

Мы к лесной полянке вышли.

Поднимаем ноги выше!

Видим – скачут по опушке

Две весёлые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок –

Прыгать с пятки на носок.

Учащиеся выполняют прыжки с выносом прямых рук вперёд вверх.

Учитель:

И вот впереди показалась река.

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе – раз:

Это брасс.

Выполняются движения руками, имитирующие плавание способом брасс. Лёгкое покачивание на носках. Во время выполнения упражнений по плаванию учитель следит за дыханием (вдох - над головой, выдох – в воду)

учитель.

- Все плывём как дельфины. Но что это? Кто-то тонет! Нужно спасти.

Игра «Спасательный круг».

Дети делятся на две команды. У каждого ученика в руках обруч. По очереди каждый старается набросить обруч на тяжёлые мячи. Чья команда быстрее и больше набросит обручей на мяч, получает звание «Юный спасатель».

- Вышли на берег крутой

И отправились домой.

Учитель:

В завершении нашего похода предлагаю вам игру «Гуси».

Игра «Гуси».

Дети выбирают «гусыню-матушку» и «волка». Все остальные «гуси». «Гусыня» гонит «гусей» в поле, а сама сидит за линией, которая называется «город». Между ней и «гусями» происходит диалог:

- Гуси, домой!

- Почему?

- Волк за горой!

- Что он делает?

- Злодей щиплет гусей.

- Каких?

- И серых, и белых, и в пятнышках... Летите скорей к своей матушке!

«Гуси» бегут в «город», а «волк» перебегает им дорогу и старается кого-нибудь поймать. За линией ловить «гусей» нельзя. Игра продолжается до тех пор, пока «волк» не переловит всех «гусей».

После возвращения из похода учитель спрашивает детей о том, что они видели во время прогулки, с кем встречались на своём пути, что им понравилось и подводит итоги путешествия.⁸

Заключение

Обобщив опыт по использованию технологий здоровьесбережения, пришла к выводу, что работу необходимо продолжать, т.к. имеются положительные результаты данной деятельности. Мои ребята стали больше уделять внимание здоровью, а их родители отдают предпочтение здоровому образу жизни. Дети стали меньше болеть, улучшилась посещаемость. Жизненная активность помогла в учебе, ребята стали лучше учиться, меньше уставать.

В данной работе показаны различные здоровьесберегающие технологии, а также рассказано о различных мероприятиях, которые уменьшают риск возникновения заболеваний. Закончить свою работу хочется словами президента России. Д.А.Медведев в письме федеральному собранию написал: «Мы обновляем страну, обновляем общество, меняем нашу жизнь, меняемся сами. И по большому счету, все, что мы делаем, мы делаем для тех, кого любим сильнее всего. Для наших детей, потому что мы хотим, чтобы они жили лучше нас. Чтобы они были лучше, чем мы, чтобы смогли сделать то, что, может быть, не успеем сделать мы. Чтобы из их успехов сложилось успешное будущее нашей великой России».

⁸ n.ru/board.aspx?cat_no=2331&tmpl=Thread&BoardId=132993&ThreadId=8524&page=2

Список использованной литературы

1. Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
4. Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011
5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
6. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.»., Москва, Издательство «Смирнов Н.К АПК и ПРО», 2002 г.
7. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии.»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

Интернет- ресурсы:

8. <http://www.openclass.ru/node/47746>
9. <http://festival.1september.ru/articles/102680/>
10. http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41
11. http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no=2331&tmpl=Thread&BoardId=132993&ThreadId=8524&page=2
12. http://tana.ucoz.ru/load/prezentacija_quot_zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/411-1-0-3608