

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 32» города Кирова

## **ДОКЛАД**

**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе  
на примере опыта работы МБОУ СОШ с УИОП 32 г. Кирова  
в 1- д классе (отдельный класс для детей с ОВЗ)»**

Автор: Полосухина Марина Викторовна,  
МБОУ СОШ с УИОП № 32 г. Кирова,  
учитель начальных классов

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Введение.	3
2.	Здоровьесберегающие технологии: понятие, цели, задачи.	4
3.	Классификация Л.В. Костенко.	5-6
4.	Реализация здоровьесберегающих технологий при обучении детей в школе.	7-16
5.	Выводы и результаты.	16-17
6.	Список литературы.	18
7.	Электронные источники информации.	18-19

## Введение

XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение, физически и нравственно развитые дети. По данным же Минздравсоцразвития России показатели здоровья наших детей и подростков неутешительны: 53% имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет - хронические заболевания. Лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений можно назвать здоровыми. Перед учителем стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников в процессе обучения в школе. Использование здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

### Здоровьесберегающие технологии: понятие, цели, задачи.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения– обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В 2023-2024 учебном году в МБОУ СОШ с УИОП № 32 города Кирова сформирован отдельный 1-д класс (дополнительный) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с заключением ПМПК дети в данном классе обучаются по адаптированной образовательной программе. Ученики класса имеют особенности физического и психологического развития, поэтому передо мной встала задача– создать особые условия для сохранения здоровья детей, подобрать и внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья. Все они предполагают влияние на ребенка через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами и т.д.

Урок в школе - главное поле для реализации здоровьесберегающих технологий. От правильной организации урока и уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Правильная организация деятельности на уроке дает возможность предупреждать преждевременное наступление утомления у детей и позволяет поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

### Классификация Л.В. Костенко.

Для анализа работы по использованию на уроке здоровьесберегающих технологий учитель опирается на классификацию Костенко Л.В. Краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Технология	Характеристика	Использование
1	Обстановка и гигиенические условия	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные	Учитываются,

	в классе	неприятные звуковые раздражители.	контролируется
2	Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.	Планируется и контролируется
3	Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	Учет вида работы и её продолжительности	Планируется и контролируется
4	Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа	Планируется и контролируется
5	Чередование видов преподавания	Последовательность видов преподавания	Планируется и контролируется
6	Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).	Применяются
7	Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения	Применяется, учитывается длительность и место в теме урока
8	Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.	Наблюдается и контролируется
9	Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке <b>моментов оздоровления</b>	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.	Планируется и проводится
10	Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	<b>Внешняя мотивация:</b> оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. <b>Стимуляция внутренней мотивации:</b> стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.	Формируется и развивается
11	Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик	Учитывается, анализируется
12	Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие	Планируется и проводится

13	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.	Наблюдается и учитывается
14	Темп ведения урока	Скорость проведения этапов урока	Планируется и учитывается

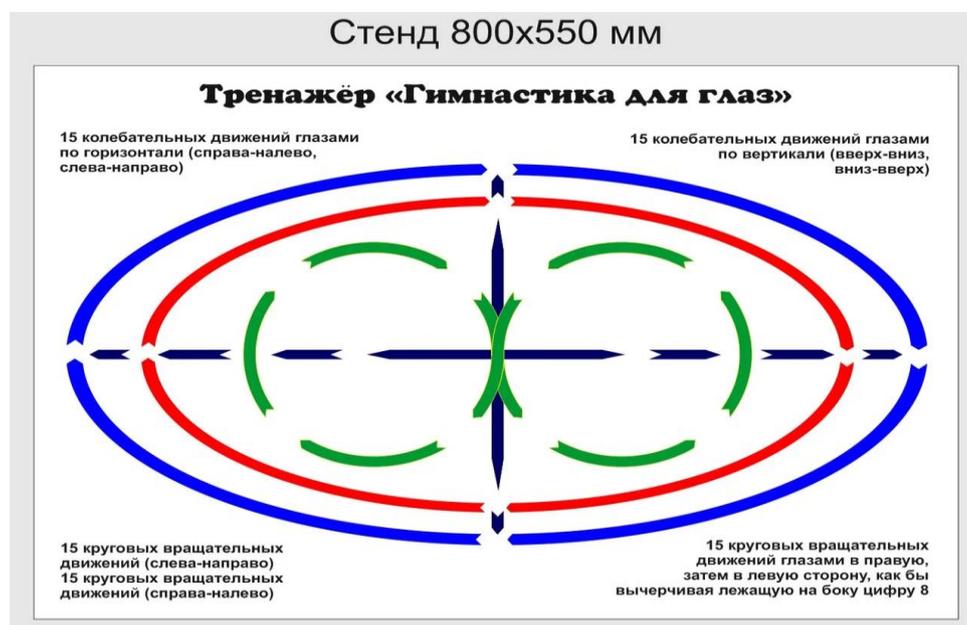
Для популяризации работы по здоровьесберегающим технологиям и планирования ведения данного направления деятельности в классе, в сентябре 2023 г. в МБОУ СОШ с УИОП № 32 города Кирова в 1- д классе было проведено родительское собрание. Родителям было объяснено положительное использование данных технологий, была показана презентация, продемонстрированы некоторые приемы активного отдыха и снятия напряжения. Родители стали активными помощниками во внедрении технологий в практику обучения их детей.

### Использование на уроках приемов оздоровления

В ходе 2023-2024 учебного года в 1-д классе я применяла следующие здоровьесберегающие приемы:

#### *Тренажер для глаз.*

В последнее время зрение детей оказалось в опасности из-за повышенных зрительных нагрузок. Школьные занятия и развивающие игры, которые требуют напряжённого зрительного внимания; время, проводимое у телевизора и электронных устройств, способствуют формированию постоянного зрительного напряжения. Глаза быстро устают, появляется сухость, жжение, слезоточивость, эффект размытости предметов, возникают головокружения, начинаются головные боли. К неблагоприятным факторам, способствующим усталости глазных мышц, добавляются недостаток дневного света, ограниченная подвижность, неправильная осанка, наследственность. Тренажер для глаз-это эффективный инструмент, который позволяет улучшить зрение и способствует профилактике глазных заболеваний. Он стабилизирует кровоснабжение и снимает напряжение органов зрения после длительной работы за компьютером или при чтении.



### *Зрительная гимнастика.*

Можно использовать зрительную гимнастику в качестве профилактики глазных заболеваний и как метод снятия напряжения. Для школьников младших классов данную гимнастику делают 3-4 раза в день, уделяя ей 4-5 минут. Проводят гимнастику простую: каждое упражнение делают сначала 2-3 раза, а когда ребенок запомнил движения, увеличивают число повторов до 5-7 раз. Эффект достигается только при регулярном выполнении.

*Примерный набор упражнений для зрительной гимнастики:*

- 1.) «Моргай!» Ребёнок энергично моргает на счёт «1–2–3–4–5». Делает перерыв той же продолжительности. 4–5 повторов.
- 2.) «Вверх-вниз». Задача малыша – посмотреть вверх, затем вниз, голова остаётся неподвижной. Повторяем 4 раза, затем пауза на 10 секунд. Ещё 1 повтор.
- 3.) «Вправо-влево». Ребёнок медленно переводит глаза вправо-влево. Затем глаза следует закрыть на несколько секунд. 4 повтора.
- 4.) «Зажмурься». Попросите ребёнка крепко зажмурить глаза, на счёт 5 открыть глаза широко-широко. Затем расслабиться и посмотреть вдаль. 4–5 повторов.

### *Пальчиковая гимнастика.*

Пальчиковая гимнастика играет важную роль в развитии детей раннего возраста.

Принимая детей в первый класс, учитель сталкивается не только с тем, что первоклассники не могут правильно держать ручку, но и ученики тоже сталкиваются с трудностями при овладении первыми навыками письма. Почему же ребенок неправильно держит ручку? Причиной является недостаточное развитие рук. В таком случае необходимо обратиться к пальчиковой гимнастике, так как простые упражнения помогут обеспечить нужную подготовку руки ребенка к письму. Дети с удовольствием выполняют словесные пальчиковые упражнения. Например, массируем каждый палец снизу вверх и читаем стих:

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!

Этот пальчик для того, чтоб показывать его!

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!

А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!

### *Массажные мячики.*

Массажный мячик- эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев,разработки мышц. Ребристая, игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. В ходе работы с мячом можно читать стихи. Пример стиха для работы с массажным мячом:

#### **Стих:**

Этот мячик непростой,  
Весь колючий, вот такой.  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.

#### **Массажный мячик. Фото.**



### *Массажные коврики.*

Массаж стоп - прекрасная оздоравливающая процедура, полезная для всех возрастов. Физическую и психическую пользу от массажа стоп не передать словами. Массаж стоп используется для лечения и профилактики плоскостопия, для повышения тонуса мышц стопы, для снятия усталости и улучшения настроения. Массаж улучшает кровообращение и кровоснабжение мышц, укрепляет связочный аппарат стопы, что позволяет нам увереннее стоять на ногах.

Вот несколько примерных упражнений для выполнения на массажном коврике.

1. Ходим по коврику вперёд и назад. Проконтролируйте, чтобы спинка у малыша была идеально ровная, а руки – на поясе. В таком положении выполнять упражнение не только удобно, но ещё и полезно. Время выполнения – не более 5 минут.

2 Ходим на внешней стороне стопы («косолапый мишка»). Исходная позиция такая же, как и в предыдущем упражнении. Спинка должна быть ровной, а руки – на поясе. Выполнять упражнение нужно не меньше минуты. Чтобы малышу было не скучно заниматься, почитайте ему стихотворение о мишке косолапом.

3. Ходим на внутренней стороне стопы. Выполняется упражнение так же, как и предыдущее.

4. Перекатываемся с пяточки на носочек. При выполнении желательно, что ножки ребёнка стояли на одной секции. Сначала малыш поднимается на носочки, а потом опускается на пяточки или наоборот. Спинка ровная, ручки – на поясе. Если ребёнок быстро усвоил задание, попробуйте усложнить задачу. Так, левая ножка перекачивается с пятки на носок, а правая – наоборот. Так можно ещё и развить координацию движений.

В ходе выполнения упражнений на массажном коврике можно читать стихи. Например:

#### **Стих:**

Посмотрите, сколько птичек,  
Кошек, зайчиков, лисичек,  
Яркий коврик выбирай  
И зарядку начинай.

#### **Массажный коврик. Фото.**



### *Физкультминутки.*

Традиционно, когда дети быстро утомляются и начинают отвлекаться на занятиях, невнимательно слушать, разговаривать, то можно провести физкультминутку. Можно сопровождать зарядку стихами.

Пример стиха для физкультминутки:

Дружно встали — раз, два, три,  
Мы теперь богатыри,  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и ещё  
Через левое плечо.

Буквой Л расставим ноги,  
Точно в танце — руки в боки.  
Наклонились влево, вправо,  
Получается на славу!

#### *Пассивный отдых на уроке.*

Всем известно, что в Китае учителя позволяют детям спать в классе в течение 20 минут, чтобы они лучше учились. Сон- лучший отдых.

Началась такая традиция давно, когда дети жили очень далеко от школ и не имели возможность ходить домой на перерывах, учителя разрешали им спать на партах.

Ученые из Университета Нотр Дам пришли к выводу, что даже короткий сон после изучения нового материала способствует запоминанию выученного.

Зная эти данные, можно использовать сон не только как средство закрепления знаний, но и как пассивный отдых на уроке.

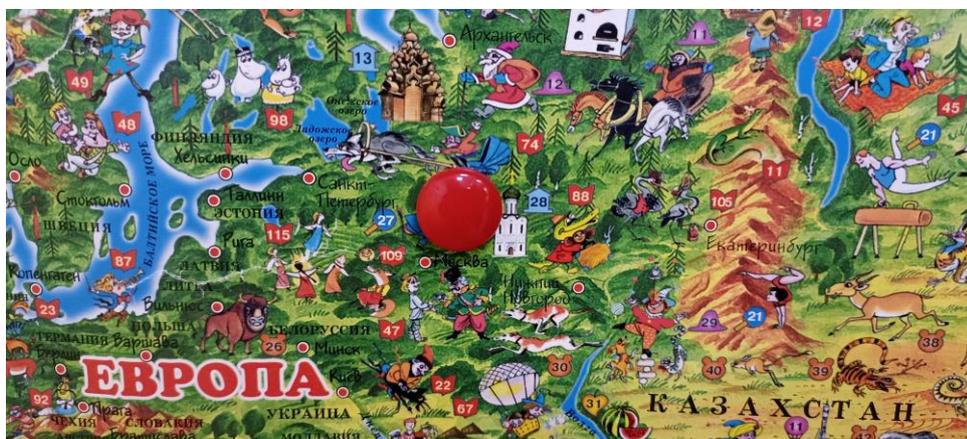
#### *Использование настенных карт.*

Начальная школа — важнейший этап накопления знаний об окружающем мире, многообразии живой и неживой природы.

На уроках окружающего мира в 1-д классе дети познакомились со своей страной, нашли ее территорию на карте мира, отметили красным магнитом столицу. В ходе подготовки к международному конкурсу ЧиП ученики нашли территорию Сибири и Урала, посмотрели какие звери там обитают.

Настенные карты позволяют не только лучше усвоить материал, но и дают возможность ученику сменить динамическую позу, а значит снимают усталость и напряжение.

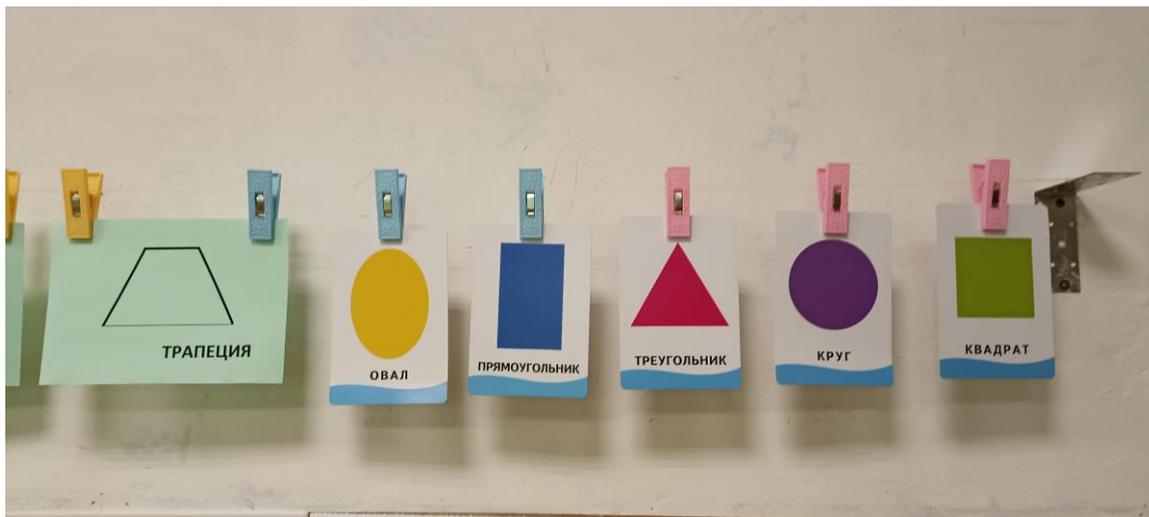
#### *Настенная карта мира. Фото.*



#### *Динамическая демонстрация материала.*

Для закрепления материала в 1-д классе используется динамическая демонстрация материала. Динамические стенды бывают разные. В кабинете 1-д класса на стене, к которой прикручены металлические уголки на леску вешают важную информацию с урока и дети всегда могут обратиться к стенду. Материал можно показывать в движении, что усиливает запоминание и делает работу более увлекательной, интересной и снимает напряжение.

### *Динамическая демонстрация материала. Фото.*



### *Артикуляционная гимнастика.*

Артикуляционная гимнастика является очень важным и необходимым условием для четкого и красивого звукопроизношения. Для заикающихся детей ( в 1-д классе есть такие ученики) она имеет особое значение, так как помогает снять лишнее напряжение с органов речи: губ, языка, мимических мышц, дыхательного аппарата.

В школе в качестве артикуляционной гимнастики можно использовать: чистоговорки, пропевание гласных, хоровое пение и, конечно, специальные упражнения для речевого аппарата.

Примерные упражнения для артикуляционной гимнастики:

#### **Качели**

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхние зубы
- кончик языка за нижние зубы



#### **Лошадка**

- вытянуть губы
- приоткрыть рот
- поцокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)



#### **Чистим зубки**

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы



### *Расслабляющая музыка.*

Для снятия напряжения можно использовать музыку на уроках. Очень хороша и результативна фоновая музыка во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования, так как она усиливает вовлеченность детей в процесс работы.

Можно использовать произведения “Золотого фонда” мировой музыкальной культуры или любую спокойную музыку.

А знаете ли Вы, что:

- Музыка И.С.Баха, В.А.Моцарта, Л.Бетховена оказывают антистрессовое воздействие, нормализует настроение.
- “Болеро” М.Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми, апатичными детьми.
- “Каприз № 24” Н.Паганини повышает тонус организма, настроение.

#### *Картина как средство релаксации.*

Природные пейзажи, такие как леса, горы, озера и моря, обладают способностью успокаивать нервы и снижать стресс. В кабинете 1-д класса появилась картина природы и учитель использует ее в качестве отдыха на уроке.

#### *Картина природы.*



#### *Цветовая методика А.Н. Лутошкиной.*

Для изучения динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний учащихся, возможности предотвратить утомление учеников можно использовать цветовую методику А.Н. Лутошкиной. Выборку цвета ученики осуществляют в начале и конце урока. Можно в конце учебного дня.

Используя данную методику можно создать экран настроения в классе. Каждый цвет спектра является условным знаком определенного настроения.

Значение цвета по методике А.Н. Лутошкиной «Цветопись настроения»:

- КРАСНЫЙ** – восторженное
- ОРАНЖЕВЫЙ** – радостный
- ЖЕЛТЫЙ** – спокойное, приятное
- ЗЕЛЕНЫЙ** – спокойное, ровное
- СИНИЙ** – грустное, печальное
- ФИОЛЕТОВЫЙ** – тревожное, тоскливое
- ЧЕРНЫЙ** – полный упадок, уныние.

### Экран настройки.

**Какое у нас настроение?**

№ п/п	ФИ	март	1	4	5	6	7	11	12	13	14	25	26	27	28	29	март	ФИ
1.	Бабурина Елена		б	б	б	б	б	б									Бабурина Елена	
2.	Борцов Владимир		б	б	б	б	б	б									Борцов Владимир	
3.	Борцов Георгий		б	б	б	б	б	б									Борцов Георгий	
4.	Ворожцов Артемий		б	б	б	б	б	б									Ворожцов Артемий	
5.	Елькин Игорь		б	б	б	б	б	б									Елькин Игорь	
6.	Кузнецова Валерия		б	б	б	б	б	б									Кузнецова Валерия	
7.	Кузнецова Юлианна		б	б	б	б	б	б									Кузнецова Юлианна	
8.	Пластинин Петр		б	б	б	б	б	б									Пластинин Петр	
9.	Пугин Александр		б	б	б	б	б	б									Пугин Александр	
10.	Пупышева Алиса		б	б	б	б	б	б									Пупышева Алиса	
11.	Рылов Николай		б	б	б	б	б	б									Рылов Николай	

### Выводы и результаты.

Здоровьесберегающие технологии можно применять в любом классе. При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья. За год работы мы увидели следующие результаты:

- повышение работоспособности, выносливости детей;
- развитие психических процессов;
- формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- способствуют социальной адаптации детей с ОВЗ;
- процесс обучения становится интересным и увлекательным.

Важно, чтобы люди вокруг учили детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, тогда можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым.

Использование приемов и методов здоровьесберегающей технологии позволяют не только сохранить и укрепить здоровье детей, но активно повышают работоспособность, чем улучшают качество усвоения материала учениками. Вместо пассивного наблюдения и слушания, ребенок на уроке становится активным участником образовательного процесса. Могу сказать, что данные методы и приемы работы не отвлекают, а наоборот привлекают интерес детей к учебной деятельности, формируют интерес к учебному познавательному процессу.

Планирую и в следующем году продолжить работу в данном направлении.

### Список литературы:

1. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности. Учебник для обучающихся по направлениям медицинское и психологическое образование. О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало, Москва, 2023 г.
2. Абрамова И. В., Бочкарева Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004.
3. Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010
4. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011
5. Назарова Т. Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011
6. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1–4 классы». Москва, Издательство «Вако», 2005 г
7. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
8. Советова Е. В. «Эффективные образовательные технологии», Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.

### Электронные источники информации.

- 1 [Здоровьесберегающие технологии по ФГОС](https://pedopyt.ru/categories/10/articles/2309)
- 2 [Как правильно спать на уроке: 15 шагов \(с картинками\)...](#)
- 3 [https://2school.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/zdorovo/Zdorovesberegayuschie\\_metodiki\\_V.F. Bazarnogo\\_dlya\\_shkolnikov.pdf](https://2school.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/zdorovo/Zdorovesberegayuschie_metodiki_V.F. Bazarnogo_dlya_shkolnikov.pdf)
- 4 <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/24/uprazhneniya-s-massazhnym-myachom>
- 5 <https://infourok.ru/zdorovesberegayuschie-tehnologiiuprazhneniya-s-massazhnimi-kovrikami-i-dorozhkami-3027906.html>
- 6 <https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-glaz-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-3159784.html>
- 7 <https://infourok.ru/sbornik-fizminutki-na-urokah-nachalnoy-shkoli-3574478.html>
- 8 <http://domtvorserg.nnov.eduru.ru/media/2022/05/25/1297641950/Czvetopis.Lutoshkin.pdf>
- 9 <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/73606-zdorovesberegajuschie-tehnologii-dinamicheski>
- 10 <https://multiurok.ru/files/sbornik-artikuliatsionnoi-gimnastiki-1.html>
- 11 <https://multiurok.ru/files/zdorovesberegajushchie-tehnologii-22.html>