Сидоренко Нина Вениаминовна

ГОКУ "Илирская школа- интернат"

Учитель начальных классов

**Повышение качества урока через использование здоровьесберегающих технологий  в процессе обучения**

**Класс: 5**

**Цели:**

1.Продолжать повышать профессиональную квалификацию по вопросу современных здоровьесберегающих технологий.

2. Применяя современные здоровьесберегающих технологии в физическом плане здоровье обучающихся позволяют справиться с учебной нагрузкой, они коммуникабельны, общительны, проявляют умственные способности.

Моя педагогическая деятельность направлена на реализацию здоровьесберегающих технологий. В ходе уроков  с обучающихся необходимо снимать напряжение, стрессы, которые они испытывают, если сталкиваются с заданиями, которые не могут выполнить. Этого можно добиться с помощью: создания благоприятного психологического климата на уроке;   здоровьесберегающих методик.

**Здоровьесберегающие технологии**

Активно использую в урочной деятельности здоровьесберегающие технологии, строю уроки таким образом, чтобы один вид деятельности сменялся другим. Слежу во время проведения урока за правильностью посадки учащихся, периодически меняю их положение в классе по отношению к источнику света, периодически провожу физкультминутки по снятию напряжения глаз, для расслабления пальцев кистей и другие. В своей работе использую тренажеры, которые помогают разнообразить физкультминутку и динамические перемены. Применяю на уроке пальчиковую гимнастику, которая способствует развитию мышц руки и тесно связана с развитием мышления и речи детей. Забота о здоровье детей подводит меня к широкому использованию в практике нестандартных уроков: уроки – игры, уроки – экскурсии, уроки – путешествия и т.п. Последнее время практикую на уроках «Музыкально-интерактивные» физкультминутки, которые сопровождаются музыкой и иллюстрацией. Часто использую презентации, стараюсь показать самые выигрышные моменты темы, подбираю материал, портреты, наглядный иллюстративно-объяснительный материал. Разрабатываю и провожу уроки, направленные на формирование здорового образа жизни. Для того чтобы научить ребят заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах». При повторении темы  уравнений в 5 классе можно коснуться темы правильного питания, решая интересные  задачи с покупкой полезных и неполезных продуктов. Структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько, но приоритетным, для меня, остается выполнение таких условий: разнообразие видов деятельности и доброжелательная обстановка на уроке. Все эти условия помогают избежать усталости и сделать уроки интересные.  В кабинете бывает очень жарко, стараюсь часто проветривать класс, чтобы всегда было светло и свежо. Ученик, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока. Стараюсь регулировать умственную  нагрузку.

Использование мной дифференцированных заданий в различных предметных областях позволяет решать следующие задачи:

* подготовить учащихся к усвоению новых знаний;
* обеспечить возможность дальнейшего их углубления, систематизации и обобщения;
* содействовать выравниванию знаний и умений учащихся.

Прежде чем использовать разноуровневые задания в начале года провела работу по определению общего уровня знаний учащихся, по склонности учащихся к различным способам работы (индивидуальной, групповой). Учитываю психологическую совместимость учащихся друг с другом, интерес к предмету. Используя данную технологию, стараюсь создать в классе атмосферу заинтересованности каждого ребенка в работе класса, стимулирую учащихся к высказываниям без боязни ошибиться, оцениваю деятельность ученика не только по конечному результату, а по процессу его достижения.

Дифференцированный подход позволил добиться в классе хороших результатов в обучении учащихся. По итогам промежуточных и итоговых проверочных работ по предметам русский язык и математика 100% ребят справляются с заданиями. Качество знаний учащихся в 1 четверти составила 58%, во 2 четверти процент качества повысился и составил 66%.

**Игровые технологии**

В своей педагогической деятельности я использую игровые технологии. Хорошая, умная и занимательная игра активизирует внимание детей, снимает психологическое и физическое напряжение, облегчает восприятие нового материала. Игровые технологии сохраняют познавательную активность ребёнка и облегчают сложный процесс обучения, способствуют как приобретению знаний, так и развитию многих качеств личности.

На каждом уроке, я провожу различные виды игр. Игры помогают сделать урок более интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроке не только организует процесс общения, но и максимально приближает его к естественной коммуникации.

Место игр на уроке и отводимое игре время зависит от ряда факторов:

а) подготовки учащихся;

б) изучаемого материала;

в) конкретных целей и условий урока.

Если игра используется в качестве тренировочного упражнения при первичном закреплении, то ей можно отвести 20-25 минут урока. В дальнейшем эта игра может проводиться в течение 3-5 минут и служить повторением пройденного материала, а также разрядкой на уроке.

На уроках чтения использую игры-драматизации. Они формируют воссоздающее воображение, делая содержание текста более зрелищным, наглядным. Инсценируя, дети изображают, рисуют героев с помощью интонации, жестов. Драматизация очень важна для развития речи и эмоционального развития ребёнка. Знакомство с приёмом драматизации мы используем при инсценировки сказок.

**Компьютерные технологии**

Огромную положительную роль в современной образовательной системе играет использование информационно-компьютерной технологии.

*В моей практике уже сформировались основные направления применения ИКТ:*

* подготовка дидактического материала для учебно – воспитательного процесса (печатные материалы, обучающие аудио и видео материалы, собственные презентации к урокам и уроки с применением интерактивной доски);
* создание собственного персонального сайта для общения с коллегами;
* «портфолио» учителя;
* участие в дистанционных конкурсах, олимпиадах учителя и учеников;
* электронная почта;
* составление отчётов, графиков, диаграмм;
* тестирование по предметам;
* поиск и использование информации из Интернета для подготовки уроков, проектно-исследовательских работ, практических работ по окружающему миру, для внеклассной и воспитательной работы;
* развивающие игры по предметам;

Применение различных технологий и информационно-компьютерной, в особенности, сопровождаю обязательно в комплексе со здоровьесберегающей технологией (физминутки, гимнастики для глаз, слуха, упражнения на релаксацию, танцевально-ритмические паузы под музыку, оздоровительные игры, рефлексии), так как формирование ответственного отношения к здоровью подрастающего поколения – важнейшее и необходимое условие успешности современного человека. Данная технология проходит красной линией через все этапы урока.

Здоровый ребёнок – это комплекс физического, психического и социального благополучия. Для укрепления психического здоровья учащихся использую аутогенную тренировку (самовнушение), упражнения на снятие нервного напряжения, на развитие эмоциональной сферы.

Помогает мне и опыт коллег, который я изучаю во время курсовой переподготовки, общаясь с коллегами на форумах и чатах Интернета. Считаю, что процесс обучения должен строиться с применением современных образовательных технологий и сочетаться с процессом воспитания, ведь безнравственная бездуховная личность, вооружённая знаниями, может оказаться опасной для общества.

**Вывод:** эффективность использования данных видов деятельности состоит в том, что они повышают работоспособность учащихся, активизируют познавательный интерес и способствует сохранению их здоровья.