

**Сидорова Светлана Владимировна**

учитель начальных классов

МОУ СШ №2 им. Героя России Валерия Иванова

Республики Марий Эл г. Волжска

г. Волжск, Республика Марий Эл

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в статье раскрывается опыт педагога в использовании здоровьесберегающих технологий в 1 классе. Целью является обеспечение физического и психологического здоровья учащихся. Предлагаются пути снижения утомляемости и напряжения на уроках. Даются сведения о пальчиковой гимнастике и её применение в учебном процессе как об одном из факторов обучения навыкам письма. В приложении даны практические упражнения.*

***Ключевые слова:** здоровье, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, японская пальчиковая гимнастика, память, мышление, моторика, игры, мотивация.*

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым», – сказал Ж.Ж. Руссо.

И это высказывание легло в основу моей педагогической работы на данном этапе. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 40% детей, обучающихся в школе, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому я в своей работе активно использую здоровьесберегающие технологии.

Основная цель – создание оптимальных условий для сохранения здоровья учащихся и его укрепления. Первоочерёдные задачи:

– соблюдать требования санитарных норм размещения учащихся в классе, освещённости классных комнат;

– использовать различных педагогических технологий для сохранения высокого уровня работоспособности в течение всего урока;

– формировать у учащихся знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;

– формировать систему оздоровительной работы.

Для достижения поставленной цели я слежу за соблюдением санитарно-гигиенических норм в классе. Использую на уроках физкультминутки разных видов: на коррекцию осанки, на снятие утомления и напряжения, гимнастику для глаз, на мобилизацию внимания.

Особое внимание в 1 классе я уделяю пальчиковой гимнастике как составляющей части здоровьесберегающей технологии.

Родители с гордостью говорят: «Мой ребёнок – первоклассник!» Новые ручки и карандаши, новая школьная форма и новые проблемы. Почему ребёнок, стремящийся поскорее стать Учеником, приходит из школы огорчённый, почему палочки и крючочки в его прописи получаются вкривь и вкось, и почему со всё меньшей охотой собирается наш герой в школу?

Почему возникают эти проблемы? Мне на помощь приходит пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – это упражнения для пальцев рук, в том числе с использованием инсценировок стихов или каких-либо историй. Главная цель – стимулирование мозговой активности ребёнка посредством развития мелкой моторики рук, и подготовка ребёнка к письму.

Она решает задачи, обусловленные особенностями младшего возраста детей:

– учит концентрации внимания и умению слушать учителя;

– реализует потребность детей в игре;

– развивает эмоциональную восприимчивость и художественное мышление;

– даёт ребёнку возможность раскрыть и проявить творческие способности.

Трудности в письме связаны, прежде всего, не с самим написанием элементов букв, а с неподготовленностью детей к этой деятельности.

Для этого с учащимися выполняем упражнения:

### 1 игра «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

### 2 игра «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

### 3 игра «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

В результате этих упражнений снимается усталость, кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма. Нельзя забывать и о регулярных занятиях с пластилином, глиной, бумагой, пазлами и конструктором. Всё это способствует воздействию на ребёнка через тактильные и кинестетические ощущения, которые впервые были заложены итальянским педагогом М. Монтеросси и получили распространение уже в 20-е годы.

В то же время такая тренировка движений пальцев и кистей рук является мощным средством развития мышления ребёнка. В момент тренировки повышается работоспособность коры головного мозга. То есть при любом двигательном тренинге упражняются не только руки, а главное – мозг.

В своей практике я применяю упражнения и из японской пальчиковой гимнастики, которая основана на традициях восточной медицины. Где большое внимание уделяется гармонии тела, души и окружающего мира.

Ребята выполняют упражнения:

1. Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с мизинца левой руки внимательно рассмотреть каждый палец, затем в такой же последовательности поочередно сгибаем пальцы. Повторяем те же движения на правой руке. Удерживаем кулачки, выпрямляем. Повторяем 10 раз.

Данное упражнение проводится для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности.

2. Найти глазами центральную точку ладони, нажать на неё один раз большим пальцем. Поменять руки. Повторить 20 раз.

Это упражнение для развития концентрации, успокоения нервной системы.

Все дети любят играть. Я им предлагаю придумать собственные варианты пальчиковой гимнастики, опираясь на стихи. Например:

«Вертолёт»

Быстро лопасти крути!

Вертолёт лети, лети!

«Цветок»

Набухай скорей бутон.

Распусти цветок пион!

Учащимся первого класса такие задания очень нравятся. Они вызывают положительные эмоции, проявляют детскую индивидуальность и снижают усталость.

Именно через технологию движения учитель укрепляет здоровье ребёнка и развивает его.

### ***Список литературы***

1. Малых Б Японская пальчиковая гимнастика / Б. Малых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/78/247/17761.php>

2. Романова Е.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Е.А. Романова [Электронный ресурс]. –Режим доступа: [открытыйурок.рф/статья/508516/](http://открытыйурок.рф/статья/508516/)

3. Саморокова Н.Г. Пальчиковая гимнастика на уроках в начальной школе «Весёлые пальчики» / Н.Г. Саморокова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/palchikovaya-gimnastika-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-vesyolie-palchiki-2107558.html>