

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В 1 ЗПР КЛАССЕ

*Анжелика Аркадьевна Федюнина, учитель начальных классов  
КОУ ВО «Борисоглебская школа-интернат»,  
г. Борисоглебск  
anzhark@outlook.com*

В последнее время тревогу вызывает состояние здоровья школьников начальных классов. Количество здоровых учащихся с каждым годом становилось все меньше. Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу. В этом и состоит актуальность данной проблемы.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) имеют явное отставание от нормально развивающихся сверстников. Задержка психического развития — это понятие, которое говорит не о стойком, необратимом психическом недоразвитии, а о его замедлении.

При поступлении в школу у ребят с ЗПР наблюдается:

- недостаточный запас знаний и представлений об окружающей действительности,
- незрелость мышления,
- малая интеллектуальная целенаправленность,
- преобладание игровых интересов.

Согласно данным последних исследований сегодня высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными и приобретенными заболеваниями. Поэтому здоровьесбережение в 1 ЗПР классе – это крайне важные меры по охране и укреплению здоровья учащихся.

Перед началом учебного года я проверяю выполнение санитарных правил и норм:

- режим проветривания, освещенности,
- соответствие высоты столов и стульев росту ребёнка,
- режим питья,
- объём учебной нагрузки,
- нагрузки от внеурочных занятий.

Затем, поговорив с родителями или опекунами, медицинскими работниками, а если это дети-сироты, то изучив личные дела, я составляю для себя таблицу о физическом и психологическом здоровье, в которой фиксирую все полученные данные и, по мере знакомства с детьми, вношу в неё изменения. Это помогает мне предотвратить наступление у детей усталости и появление дискомфорта на уроке.

Для сохранения здоровья учеников соблюдаю следующие условия:

1. Комфортное начало и окончание урока;
2. Объяснение нового материала должно опираться на опыт учащихся;
3. Включение физических упражнений и разрядок.

На каждом уроке строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки и провожу как минимум 2 физкультминутки. Это могут быть:

- физические упражнения;
- физкультминутки с использованием музыки;
- эмоциональные разрядки;
- «минутки покоя»;
- пальчиковая гимнастика;
- корригирующая дыхательная гимнастика;
- психогимнастика;
- гимнастика для глаз;
- тренинги;
- подвижные дидактические игры;
- динамические паузы (адаптационный период в 1 классе).
- **некоторые приёмы самомассажа;**
- **точечный массаж,**
- **упражнения для улучшения осанки,**
- **упражнения для мышц рук.**

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

Важное значение играет психологическое здоровье. Для этого определяю и фиксирую психологический климат не только на уроке, но и на перемене, провожу эмоциональную разрядку.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. И в этом большую роль играют уроки физкультуры, которые любят все дети без исключения. Они проводятся 3 раза в неделю.

На переменах дети увлечены подвижными играми или занимаются любимыми делами.

Важное значение играет психологическое здоровье. Для этого определяю и фиксирую психологический климат не только на уроке, но и на перемене, провожу эмоциональную разрядку.

В классе беседуем с детьми о здоровом образе жизни, который предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Большую роль в соблюдении здорового образа жизни играет семья. Ребята чрезвычайно подражательны и если его родители следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Поэтому на родительских

собраниях часто напоминаю о том, как важно показывать правильный пример своим детям и соблюдать режим дня.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.

### **Список литературы**

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.