

## Использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе

*Е.Р. Бородулина*

В последние годы всё чаще говорится о здоровье детей. Положение сложилось тревожное. На помощь школе должны прийти здоровьесберегающие технологии.

Научить ребенка быть здоровым душой и телом, творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия, – одна из целей моей педагогической деятельности.

Уроки разрабатываю в режиме двигательной активности, используя оздоровительные минутки, аутотренинги, физкультурные и танцевальные минутки, дыхательную гимнастику, что предупреждает утомляемость.

Оздоровительные минутки содержат не только физические упражнения, но и «этюды для души» по развитию у детей творческого мышления. Валеологически направленный урок включает в себя вопросы как физического, так и духовного здоровья. Темы программы «Основы духовно-нравственной культуры» в курсе начальной школы я интегрирую с другими предметами. Сделать душу ребенка живой, сострадательной, открытой миру – одна из главных целей этой программы.

Обобщая опыт своей работы, хочу порекомендовать следующее. Если вы действительно хотите, чтобы урок был валеологически направленным, будьте доброжелательны. Выслушайте ответы учеников, не показывая своего неодобрения даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует, видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам.

Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к

себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Представляю вашему вниманию **интегрированный урок рисования и основ духовно-нравственной культуры для 1–2-го классов.**

**Тема урока** «Сотвори солнце в себе».

**Цель урока:** раскрыть взаимосвязь солнца и сердца, показать учащимся солнце как духовный источник, наполняющий сердце добродетелями.

**Задачи урока:**

– развивать мыслительные способности детей, связанные с творческой деятельностью;

– способствовать обогащению словарного запаса детей, расширению их кругозора;

– совершенствовать психологический климат на уроке с целью укрепления и развития эмоционально-волевой сферы учащихся.

**Ход урока.**

### 1. Организационный момент.

Звучит отрывок из песни «Здравствуй, солнце!»

– С кем здороваются в песне? (*С солнцем.*)

– Леонид Лапцуй, уроженец Тюменского края, обращался к солнцу со словами: «Солнце, прибавь нам надежды и силы». Почему он обращается с такой просьбой к солнцу?

**Загадка:**

Гадай, гадай, угадывай,  
Загадочку разгадывай:  
Был у нашей мамы  
Золотой клубочек,  
Мать его бросала.  
Целый день катился  
Он над облаками,  
Целый день катился  
Он по небосводу,  
А под вечер падал  
Посредине моря –  
Голубое море  
Золотом сверкало.

– Что это за золотой клубочек, кто догадался? (*Это солнце.*)

– А что вы знаете о солнце? (*Это небесное светило, ближайшая к Земле звезда; оно дарит людям свет и тепло и т.д.*)

### 2. Введение в тему урока.

Цель этого этапа – развитие воображения детей, воспитание приветливости к окружающим.

– Пусть каждый из вас представит себя солнечным лучиком и от его лица произнесет слова приветствия: «Я, солнечный лучик, посылаю вам свое тепло. Пусть оно сегодня проникнет в вашу душу».

Учитель рассказывает детям легенды о солнце (из мифологии разных народов), сопровождая свой рассказ показом иллюстраций (слайдов).

– В давние времена славяне называли солнце Даждьбог, что означает Дающий Бог, и представляли его живым существом. Солнце, как человек, ходит, садится, встает, играет и даже плачет (когда идет грибной дождь). Даждьбог имел вид огненного человека, разъезжающего в колеснице, запряженной крылатыми собаками.

Древние египтяне называли бога солнца Ра и почитали его как отца и царя богов. В его честь воздвигали грандиозные храмы.

Древние греки считали богом солнца вечно юного, лучезарного и могучего Гелиоса. Днем он мчится по небу на четверке огненных коней, ночью переплывает море в золотой чаше. Он излучает ослепительный свет. Живет Гелиос во дворце с престолом из драгоценных камней.

**Валеологическая пауза. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».**

– Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь (руки лежат на парте ладонями вверх).

Звездочка увеличилась.

Направляем к ней еще один лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром – звездочка стала еще больше.

Я направляю к вашим звездочкам лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь каждая звездочка становится большой, как солнце. Оно всем-всем несет тепло (руки в стороны перед собой). Подарите кому хотите это тепло.

Дети подходят и касаются другого человека.

### 3. Практическая работа.

Цель: развитие воображения, умения изобразить воображаемое на листе бумаги.

– Солнце щедро дарит свой свет человеческой душе. Иногда про человека говорят: СОЛНЕЧНЫЙ или СВЕТЛЫЙ ЧЕЛОВЕК. Что это за человек, какая у него душа? (*Теплая, как солнышко.*)

– А теперь нарисуйте на листе бумаги свое душевное солнышко. Какое оно у вас, по вашему представлению? (Звучит музыка на рекласацию.)

Во время практической работы проводится физминутка:

Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять  
(руки на поясе, наклоны в стороны),

Все мы делаем зарядку:  
Надо нам присесть и встать  
(приседания),

Руки вытянуть пошире –  
Раз, два, три, четыре  
(руки в стороны),

Наклониться –  
Раз, два, три, четыре, пять  
(наклоны),

И на месте поскакать  
(прыжки на месте).

### 4. Выставка рисунков.

– Полюбуйтесь, какие разные солнышки у вас получились. Расскажите, почему вы нарисовали свое солнышко именно таким.

– Давайте подарим рисунки друг другу.

### Оздоровительная минутка.

– Положите ладошки на рисунок. Через пальцы вместе с лучиками солнышка идет тепло по всей руке. Руки успокоились и отдыхают. Любовь и тепло, которое излучает солнышко вашего товарища, согревает вас. Вам легко и спокойно.

– А вы не задумывались, какой у солнышка запах? Поэт Константин Бальмонт почувствовал его и написал о нем стихотворение. Я прочитаю его вам, а вы постарайтесь почувствовать этот аромат.

Запах солнца? Что за вздор!  
Нет, не вздор.  
В солнце звуки и мечты,  
Ароматы и цветы.

Солнце пахнет травами,  
Свежими купавами,  
Пробужденною весной  
И смолистою сосной,  
Нежно-светло-тканными  
Ландышами пряными.

– Так какой же у солнышка запах?

### 5. Итог урока.

А теперь я хочу рассказать вам об удивительном, уникальном музее. Находится он в Новосибирске. Это музей Солнца. Там собрано огромное количество материалов – от наскальных изображений, найденных в Сибири, до современных изображений Солнца на: дереве, камне, бумаге, мехе и даже на яйце.

Ежегодно музей организует конкурс рисунков. Работы на него приходят из разных городов страны. Вы тоже можете отправить свое душевное солнышко в этот музей. Вот его адрес:

Россия, Новосибирск, ул. Иванова, 11а, Музей Солнца.

*Елена Романовна Бородулина – учитель начальных классов МОУ СОШ № 2, г. Заводоуковск, Тюменская обл.*