

Муниципальная образовательная средняя школа №29

**Здоровьесберегающие
технологии в обучении и
воспитании младших
школьников**

Фамилия учителя: Слепова Ольга Ивановна

*Здоровье необходимо. Это
базис счастья....*

*И если нельзя вырастить
ребенка, чтобы он совсем
не болел, то, во всяком
случае, поддерживать у
него*

*высокий уровень здоровья
вполне возможно.*

Н.М.Амосов.

Цель:

Разработать систему мероприятий направленную на обеспечение возможности сохранения здоровья учащихся.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать теоретические материалы по теме.
2. Провести анализ данных по заболеваемости учащихся.

Задачи:

3. Разработать
рекомендации для
педагогов
образовательного
учреждения по
использованию
современных требований
к уроку с системой
здоровьесберегающих
технологий.

Задачи:

4. Составить справочник для родителей по использованию упражнений способствующих укреплению здоровья учащихся в домашних условиях.

Объект исследования:

учебно-воспитательный процесс, направленный на пропаганду и организацию здорового образа жизни учащихся с отклонениями в развитии.

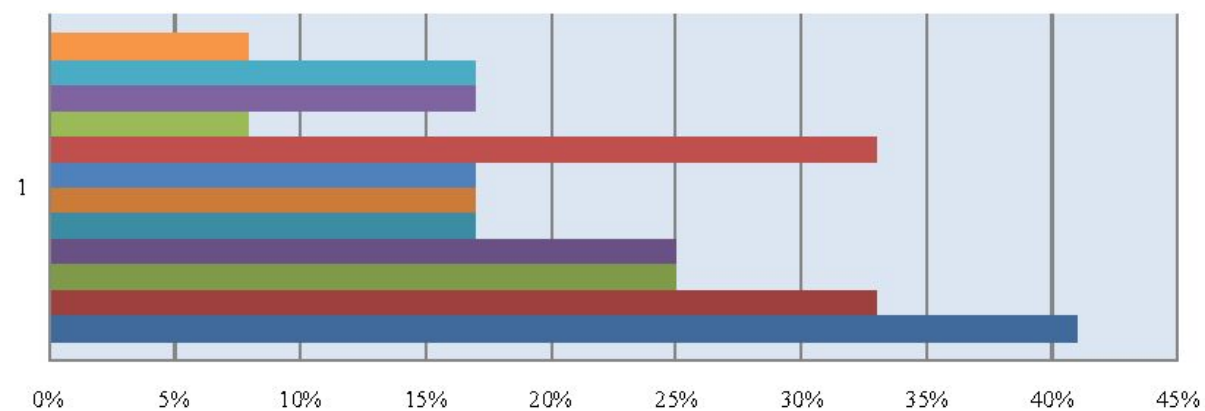
Предмет работы:

способы и средства
организации учебно-
воспитательного
процесса, включающего в
себя
здоровьесберегающие
технологии.

Гипотеза:

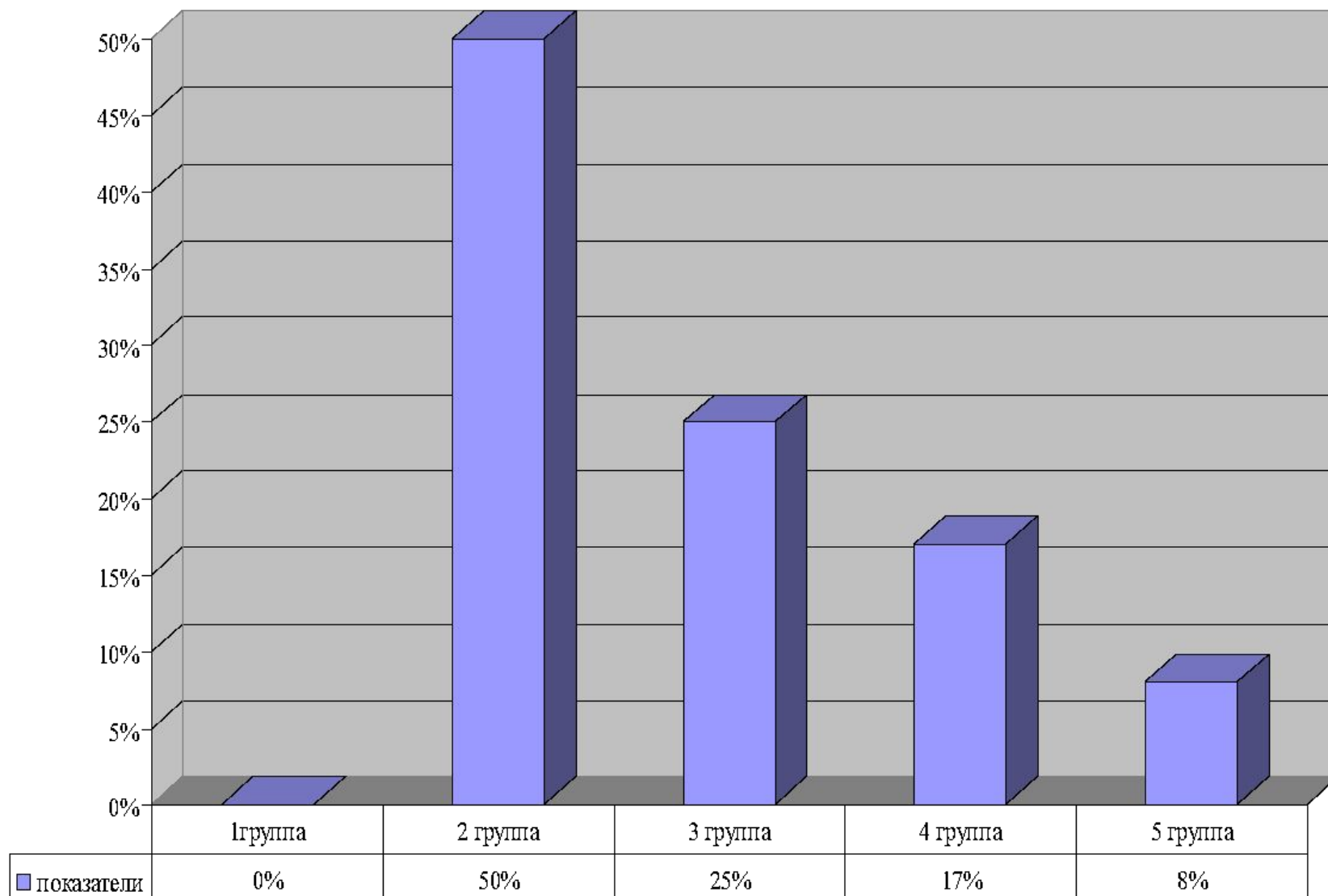
предполагается, что коррекционная работа по системе мероприятий, направленная на укрепление и сохранение здоровья учащихся будет способствовать их оздоровлению и формированию школьно-значимых функций, ведущих к повышению качества знаний младших школьников.

Оценка состояния учащихся по медицинским заболеваниям



	1
Кожные	8%
Гастрит	17%
Аденоид	17%
Ларингит	8%
Неврологические	33%
Желудочно-кишечный тракт	17%
Сердечные	17%
ВСД	17%
Зрение	25%
Дисплазия тазобедренных суставов	25%
Плоскостопие	33%
Сколиоз	41%

Оценка состояния учащихся по группам здоровья



Диагностика состояния учащихся по уровню обученности и качеству знаний

Предметы Уровни	Русский язык		Чтение		Математика	
	1 п.	2 п.	1 п.	2 п.	1 п.	2 п.
Высокий уровень	1-8,3%	3-25%	2-16,6%	4-33,3%	3-25%	5-41,6%
Средний уровень	5-41,6%	5-41,6%	4-33,3%	4-33,3%	6-50%	5-41,6%
Низкий уровень	6-50%	4-33%	6-50%	4-33,3%	3-25%	2-16,6%

Организация учебной деятельности школьников с учетом их состояния здоровья.

1. Для удовлетворения двигательной активности учащихся в процессе организации учебной деятельности утро в классе начинается с **утренней зарядки.**

Упражнения, входящие в комплекс утренней гимнастики разнообразны и систематизированы по характеру основного воздействия на организм учащихся.

2. Очень важен положительный эмоциональный и психологический настрой перед началом уроков, для этого я использую ***аффирмации.***

3. Первый урок, как правило, начинаю с ***валеологического настроя.***

Использую упражнения для коррекции и профилактики тревожности.

4. На одном из уроков или на этапе урока провожу

«Гимнастику для ума»

великолепная коррекционная методика, связанная с функциональной асимметрией полушарий головного мозга.

Данные упражнения формируют не только психические процессы, но и влияют на эмоциональную сферу.

5. Для снятия утомления и напряжения у учащихся, восстановить их учебную работоспособность я провожу ***релаксационные упражнения под музыку.***

Для снятия эмоционального напряжения вместе с детьми использую приемы расслабления на фоне правильного дыхания.

6. Применяю на уроках дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика
повышает возбудимость коры
больших полушарий мозга,
активизирует учащихся на уроке.

При помощи правильного
дыхания можно избежать многих
болезней и быстро восстановить
работоспособность умственного
или физического переутомления.

7. Использование на уроках пальчиковой гимнастики.

Упражнения оказывают неспецифическое тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей.

Упражнения эти не сложные, но вместе с тем при регулярном использовании в работе с учащимися обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму, снятие мышечного тонуса мелких мышц кисти руки.

8. С целью повышения уровня учебно-воспитательного процесса, изменений условий организации учащихся, провожу ***физкультминутки.***

- ☐ Физкультминутки общего воздействия.
- ☐ специальные коррекционные упражнения на различные дефекты осанки: сколиоз, сутулая, кругловогнутая, плоская спина, нестабильность шейного отдела позвоночника.

9. Ведется работа ***по коррекции и предупреждению утомления глаз.***

- ☐ Для профилактики близорукости – офтальмотренажер.
- ☐ Гимнастика для глаз по методу Г. А.Шичко.
- ☐ Потолочный тренажер для глаз.
- ☐ Упражнения для снятия глазного напряжения «Метка на стекле».
- ☐ Аутотренинг.
- ☐ Массаж глаз.
- ☐ Пальминг.

10. Использование аудиторских тумб

Их использование:

- ☐ Снимает утомляемость, изменяя позу на 7-10 минут.
- ☐ Профилактика сколиоза и плоскостопия.
- ☐ Изменяется освещенность.
- ☐ Формируется вертикальное положение тела и обеспечивается произвольность моторики.

11. Использование адаптированных массажных ковриков и дорожек

- ☐ На одном уроке дети снимают обувь и ставят стопы на массажный коврик.
- ☐ При проведении физкультминуток – выполняют упражнения на коврике без обуви.
- ☐ Использую упражнения, рекомендуемые ортопедами для занятий при плоскостопии.

12. Использование экологического пространства.

- ☐ Наличие места для отдыха.
- ☐ Озеленение помещения.
- ☐ Проветривание помещения.
- ☐ Правильное освещение помещения.

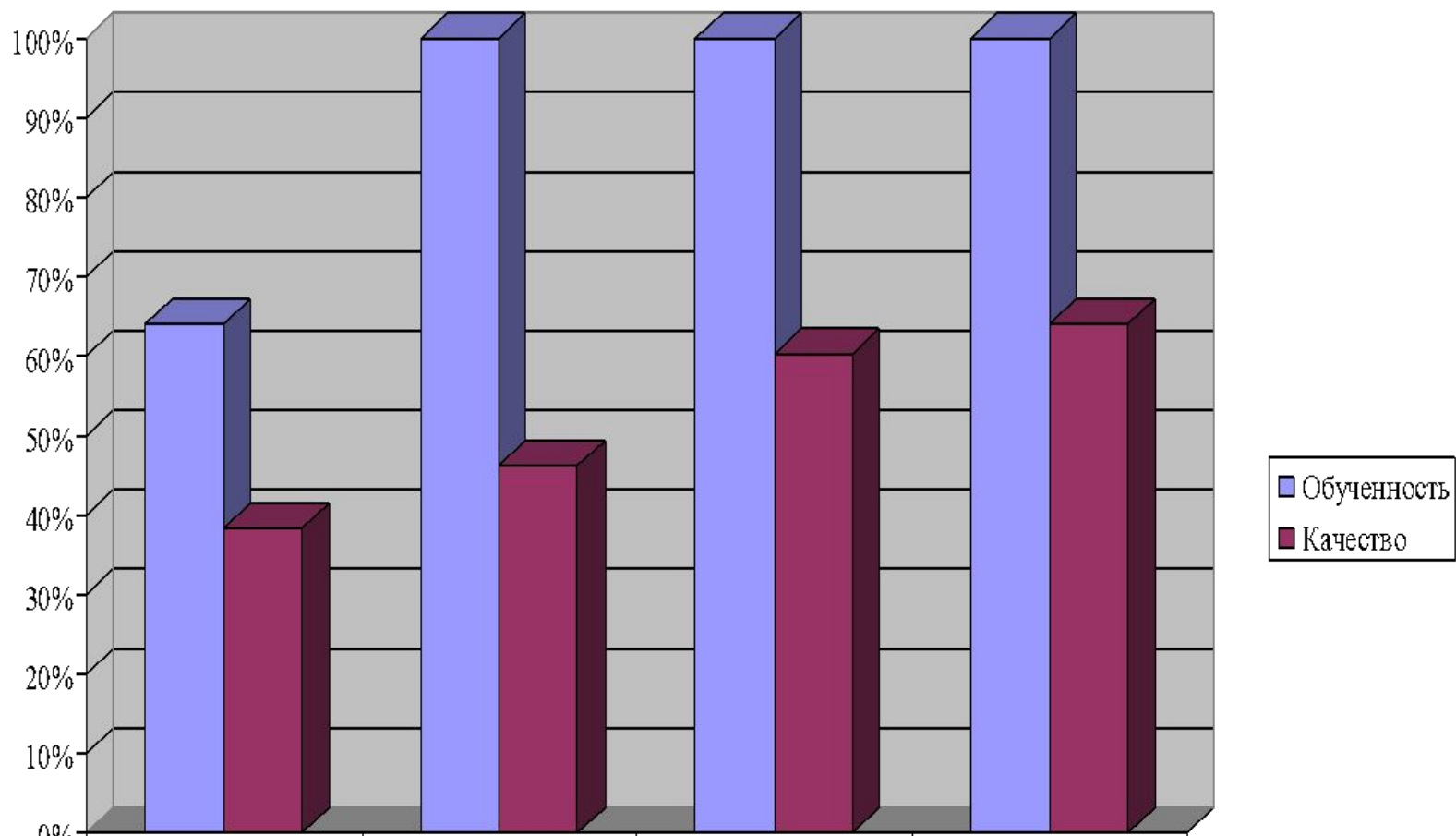
13. Эмоциональный климат на уроке.

14. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является **нервная система**, поэтому я использую **чередование** различных **видов учебной деятельности** – норма 4 - 7 видов и **различные методы**, способствующие активизации инициативы, развитию творческого мышления.

15. Одним из важных принципов в работе с детьми является ***индивидуализация и дифференциация учебного процесса.***

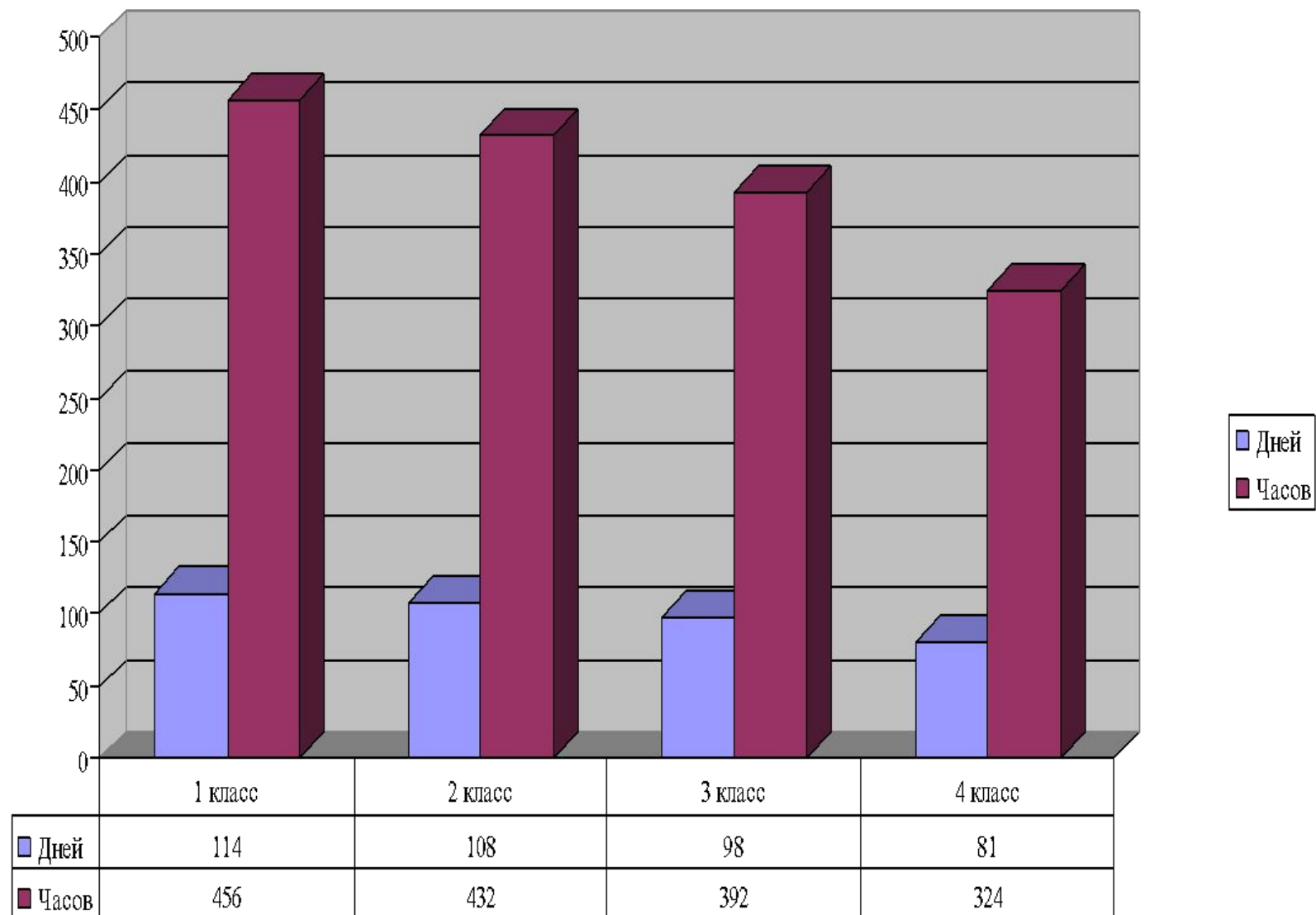
- ☐ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьников, обеспечение их эмоционального благополучия.
- ☐ Сохранение и поддержка индивидуальности ребенка.

Результаты мониторинга качества и обученности учащихся за 4 года



	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обученность	64%	100%	100%	100%
Качество	38,40%	46,20%	60%	64%

Пропуски уроков учащимися по болезни за 4 года



Результаты работы:

1. Разработала и апробировала систему мероприятий направленную на укрепление и сохранения здоровья учащихся.
2. Опыт работы по теме «Здоровьесберегающие технологии в обучении воспитании младших школьников» был представлен на заседании городского методического центра для учителей и воспитателей начальных классов.

Результаты работы:

3. Разрабатывала программу

«Помоги себе сам».

- ☐ Согласно программе:
- ☐ Урок здоровья проводится 1 раз в месяц,
- ☐ Организация дней здоровья.
- ☐ Проведение праздников здоровья.
- ☐ Проведение мини сочинений о важности здоровья и конкурсов рисунков.

Результаты работы:

4. Разработала рекомендации для педагогов образовательного учреждения по использованию современных требований к уроку с системой здоровьесберегающих технологий.
5. Составила справочник для родителей, под названием *«Здоровье ребенка – ваше богатство»*.

Практическая значимость работы

разработанная система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья младших школьников может быть использована родителями учащихся, педагогами образовательных учреждений, работающих с детьми, которые имеют проблемы в физическом, психологическом развитии.