

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Учитель физической культуры
Оболенская Зоя Тихоновна

***«Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и
здоровым».***

Ж.-Ж. Руссо

АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБОРА ТЕХНОЛОГИИ ОБУСЛОВЛЕНА СЛЕДУЮЩИМ ПРОТИВОРЕЧИЕМ:

- - между выполнением задачи образования по формированию здоровой, гармонично развитой личности и учебным процессом в школе, не создающим условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся

Необходимость преодоления этого противоречия ставит проблему: -Как сохранить здоровье ученика, дав ему качественное образование?

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ:

Цель:

- - обеспечение условий физического, психического и социального комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Задачи:

- Образовательные - формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучение знаниям, повышение функциональных возможностей ученика.
- Воспитательные - формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, эстетическое и эмоциональное развитие личности.
- Оздоровительные - укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение, с помощью средств физической культуры, умственной работоспособности.
- Прикладные - обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирования представлений ЗУНов необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время игр, физкультурных занятий, в природе, в быту.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ (ПО Н. СМЕРНОВУ)

**Здоровьесберегающие
образовательные
технологии**

**Организационно-
педагогические
технологии**

**Психолого-
педагогические
технологии**

**Учебно-
воспитательные
технологии**

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Соблюдение санитарно-гигиенических требований в соответствии с нормами СанПиНа (ростовая мебель, проветривание, освещенность, температурный режим, расписание уроков)

- Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.
- В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. Учебные предметы распределяют по трудности в соответствии с недельной динамикой работоспособности школьников. Четверг необходимо планировать - как облегчённый день.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ (ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВСЕХ ЭЛЕМЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА)

- Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Как это сделать?
Я использую следующие приёмы:

Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Для этого учу детей:

- использовать положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)
- уметь настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»).

*Все уроки
проходят в «игре», в
которые включаю:*

- ◉ упражнения по формированию осанки;
- ◉ укреплению зрения;
- ◉ укреплению мышц рук;
- ◉ отдых позвоночника;
- ◉ упражнения для ног;
- ◉ потягивание;
- ◉ массаж груди, лица, рук, ног;
- ◉ упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Применяю технологию личностно-ориентированного обучения:

- ⊙ поддерживаю индивидуальность ребенка;
- ⊙ предоставляю каждому ученику возможность работать в присущем ему темпе;
- ⊙ предоставляю право выбора деятельности;
- ⊙ создаю возможности для реализации творческих способностей;
- ⊙ использую демократический стиль взаимоотношений.

Использую игровые технологии

Подвижные игры направлены на:

- ⦿ развитие внимания;
- ⦿ развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- ⦿ развитие произвольных движений и самоконтроля;
- ⦿ развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;

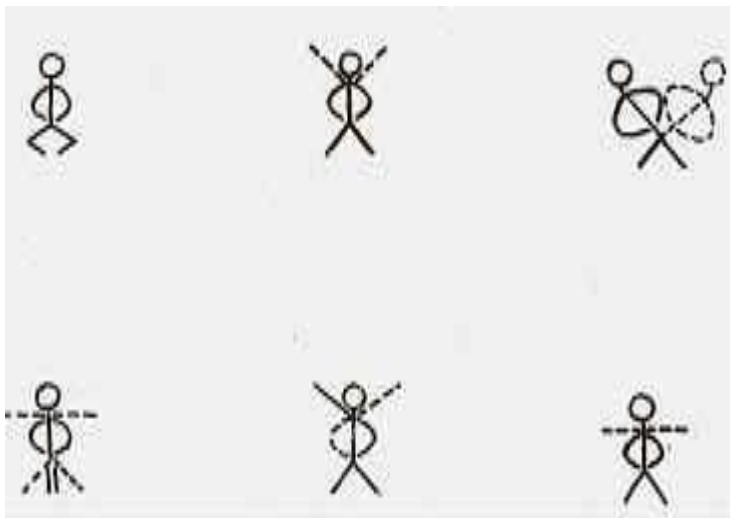
Применяю технологии развивающего обучения:

- ⊙ происходит активизация учащихся в процессе усвоения новых знаний и внедрение этих знаний в повседневную жизнь;
- ⊙ обучение правильному дыханию во время занятий спортом;
- ⊙ правильному бегу, ходьбе, прыжкам в длину, прыжкам в высоту.

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ «РАСКРЕПОЩЕННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ» БАЗАРНОГО

- для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий





- Нравятся детям и такие упражнения для глаз, которые хорошо сочетаются с физическими упражнениями. На карточках схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения (наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседания и т.д.). Размер изображения не более 3 см. Дети сначала рассматривают человечка, а потом повторяют его движения

ПРОВОЖУ САМОАНАЛИЗ УРОКА С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

АВТОР: Н.К.СМИРНОВ,
ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОХРАНЫ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ АКАДЕМИИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

- Гигиенические условия в спортивном зале
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем. Норма- 4-7 видов за урок.
- Число использованных учителем видов преподавания. Норма — не менее трех за урок.
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.
- Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке.
- Благоприятный психологический климат на уроке.
- Итоговая плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели: в диапазоне от 60% до 80%.
- Темп и особенности окончания урока. К нежелательным показателям относятся:
 - неоправданно быстрый темп заключительной части, ее «скомканность»;
 - отсутствие времени на вопросы учащихся.

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- реализация программы внеурочной деятельности «Твое здоровье в твоих руках»;
- ведение дневника выполнения утренней зарядки;
- участие в круглогодичной гимназической спартакиаде;
- ежедневное участие в динамической паузе.

В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ПРОВОДЯТСЯ КОНКУРСЫ
РИСУНКОВ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ, ВЕСЕЛЫЕ
СТАРТЫ

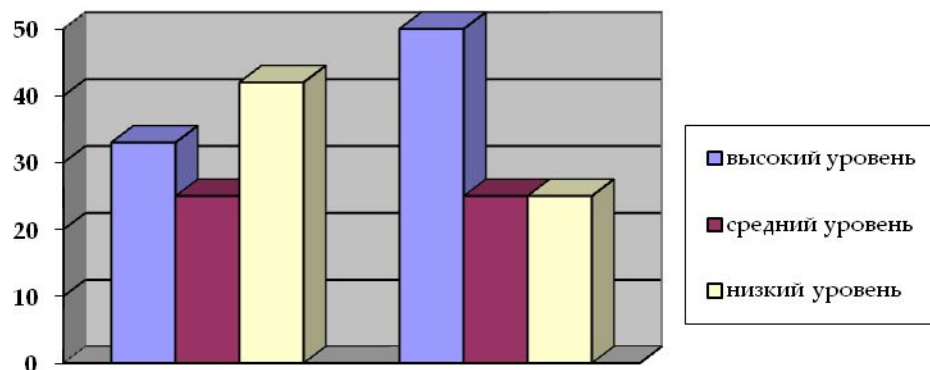
РАБОТА С СЕМЬЕЙ

- ◉ информационно-просветительская работа;
- ◉ привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни;
- ◉ совместное участие в конкурсах и выставках, спортивных мероприятиях.

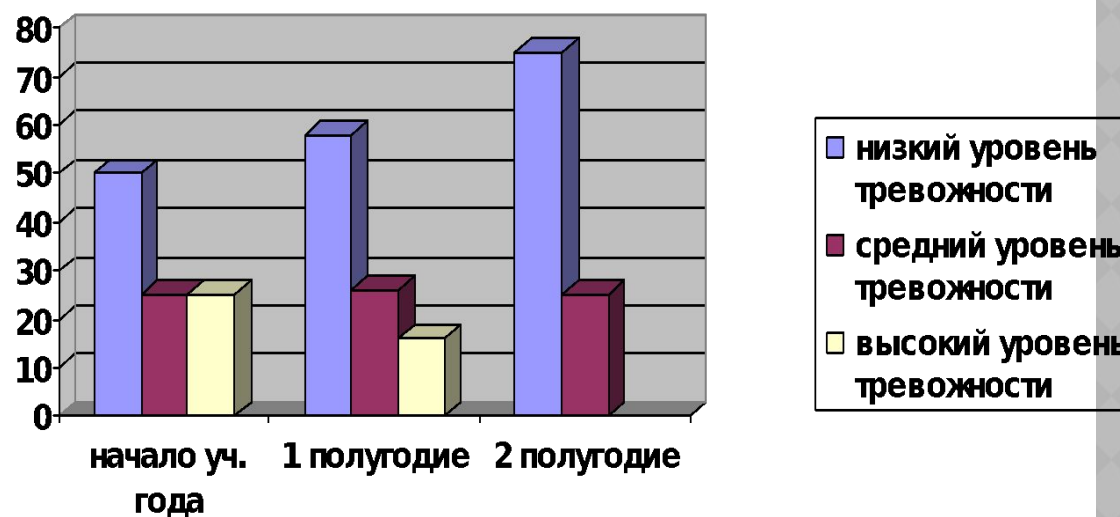
РЕЗУЛЬТАТЫ:

В течение 2012-2013 и 2013-2014 учебных годов г
вела мониторинг по
уровню здоровья
учащихся. Н.М. Амосов
предлагает следующую
шкалу уровня здоровья:

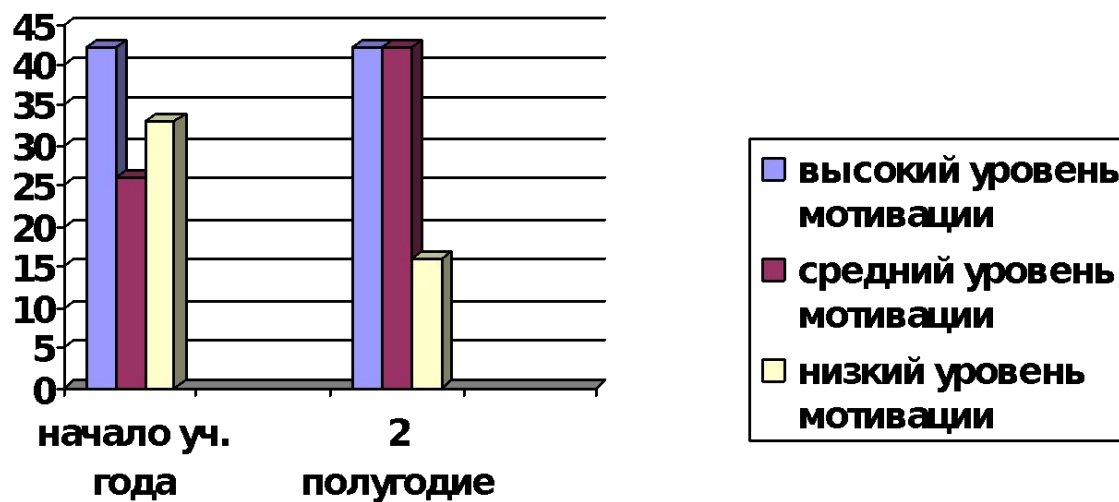
- -высокий - ученик не болел в течение года;
- -средний - болел в период эпидемии;
- -низкий - болел чаще.



ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА В 2010-2011 УЧЕБНОМ ГОДУ.



ПОКАЗАТЕЛИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА В 2012-2013 УЧ. ГОДУ.



ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

- ◉ продолжить изучение и применение передовых методик по здоровьесбережению младших школьников;
- ◉ организовать проектную деятельность младших школьников по вопросам здоровьесбережения;
- ◉ организовать конкурс рисунков;
- ◉ продолжить работу по внедрению и реализации программ по формированию ЗОЖ младших школьников;
- ◉ разработать рекомендации по улучшению психологического климата в классе и предупреждению конфликтных ситуаций;
- ◉ представить результаты работы по здоровьесбережению школьников на педагогическом совете школы.