

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

«ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА УМНЫМ И
РАССУДИТЕЛЬНЫМ, СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И
ЗДОРОВЫМ»

ЖАН-ЖАК РУССО

ВЫПОЛНИЛА:

ЛАЗАРЕВА ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОАНА

УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

МБОУ СОШ №8

Г. НИЖНЕВАРТОВСК, 2018

Актуальность

- ❖ Многочисленные исследования последних лет показывают, что дети, приходящие в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это связано с экономическим и социальным неблагополучием многих семей, ослабление иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.
- ❖ В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

Цель:

❖ сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни, то есть способствовать формированию у школьников культуры здоровья.

Задачи:

- ❖ составить представление о потребностях в гигиене и определить способности каждого ребенка в привитии гигиенических навыков;
- ❖ сформировать у детей понимание необходимости заботы о здоровье;
- ❖ воспитать сознательное отношение здоровому образу жизни;
- ❖ формировать понимание значения занятий спортом, уделять внимание развитию двигательной активности детей.

Требования к условиям реализации здоровьесберегающего обучения:

гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

комфортной образовательной среды;

соблюдение правил организации учебно-воспитательного процесса;

соблюдение санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (освещение, воздушно-тепловой режим и т. д.);

Причины и проблемы

Здоровье

Малоподвижный образ жизни

Заболевание опорно-двигательного аппарата

Неправильная посадка за партой

Нарушение осанки

Недостаточное освещение

Снижение зрения

Накапливание отрицательных эмоций

Нервно-психическое расстройство

Планируемые результаты

- ❖ сформированность у школьников ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- ❖ получение первоначального личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- ❖ снижение показателя заболеваемости учащихся;
- ❖ уменьшение проявления детьми опасных форм поведения;
- ❖ развитие у детей навыков критического мышления и стереотипов позитивного поведения;
- ❖ создание сплочённого коллектива учащихся;
- ❖ повышение качества обучения.

Здоровьесберегающая технология –

это:

- ❖ **условия обучения ребенка в школе** (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- ❖ **рациональная организация учебного процесса** (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- ❖ **соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;**
- ❖ **необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.**

Основные приоритеты для педагогики оздоровления

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально - дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Две группы методов

```
graph TD; A[Две группы методов] --> B[специфические  
(характерные только для  
процесса педагогики  
оздоровления)]; A --> C[общепедагогические  
(применяемые во  
всех случаях  
обучения и  
воспитания)];
```

специфические
(характерные
только для
процесса
педагогики
оздоровления)

общепедагогичес
кие
(применяемые во
всех случаях
обучения и
воспитания)

Режим «динамических поз»

- ❖ оказывает благотворное влияние на следующие факторы:
- ❖ поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- ❖ имеет высокие показатели физического развития здоровья;
- ❖ повышается иммунная система;
- ❖ улучшаются ростовые процессы;
- ❖ развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо эмоциональной);
- ❖ снижается степень низкой склоняемости ГОЛОВЫ.

Построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов:

- ❖ **повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций.**

Шкала трудности для младших классов (по В.И. Агаркову)

№п.п.	Предмет	Баллы
1	Математика	8
2	Русский язык	7
3	Природоведение	6
4	Литература	6
5	ИЗО и музыка	3
6	Технология	2
7	Физкультура	1

Упражнения для физкультминуток:

укрепление
зрения

укрепление
мышц рук

ОТДЫХ
ПОЗВОНОЧНИК
А

упражнение по
формированию осанки

релаксационные
упражнения для
мимики лица

упражнения для ног

ПОТЯГИВАНИ
Е

массаж области
груди, лица, рук,
ног

упражнения, направленные на
выработку рационального
дыхания

психогимнастика

Дети становятся активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, ребята работают быстрее, с хорошим настроением.

При рациональной организации урока должны учитываться

- ❖ творческий характер образовательного процесса;
- ❖ психоэмоциональный комфорт каждого ученика;
- ❖ применение нестандартных форм урока;
- ❖ оздоровительные минутки (гимнастика для глаз, массаж ушей, пальцев рук и др.);
- ❖ физкультминутки, музыкальные паузы;
- ❖ игровые моменты урока и занимательность;
- ❖ соответствие учебной нагрузки возрасту и индивидуальным возможностям детей;
- ❖ смена умственной и физической деятельности;
- ❖ чередование занятий с низкой и высокой двигательной активностью;
- ❖ проветривание кабинета перед началом занятий, гигиенические навыки;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ релаксация

Активные переменны

- ❖ подвижные игры малой и средней подвижности;
- ❖ музыкальные переменны;
- ❖ динамические паузы (как правило проводятся после 3-го урока на школьном дворе в хорошую погоду или в хорошо проветриваемом помещении);
- ❖ проветривание и влажная уборка класса

помогают сплотить коллектив.

Здоровьесберегающие технологии

позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.