

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №24»
г.Дзержинска
Нижегородской области



Попова Аксана Викторовна

учитель начальных классов

стаж работы: 11 лет

**«Единственная красота,
которую я знаю – это здоровье»**

Использование приемов
здоровьесберегающих технологий
на уроках в начальной школе



Условия формирования личного вклада

Научно-исследовательские условия

Анализ существующих взглядов и подходов к организации процесса обучения с точки зрения здоровьясбережения

Методические условия

Изучение и выбор методов и приемов здоровьесберегающих технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся моего класса

Организационно-педагогические условия

Проведение открытых уроков с использованием приемов здоровьесбережения

Размещение информации в сети интернет

Выступление на родительских собраниях

Актуальность



человек



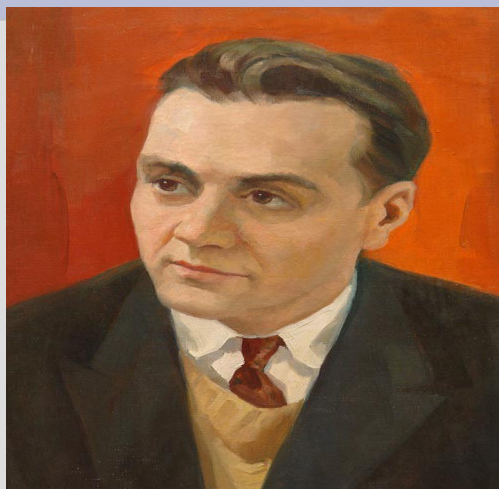
общество



государство

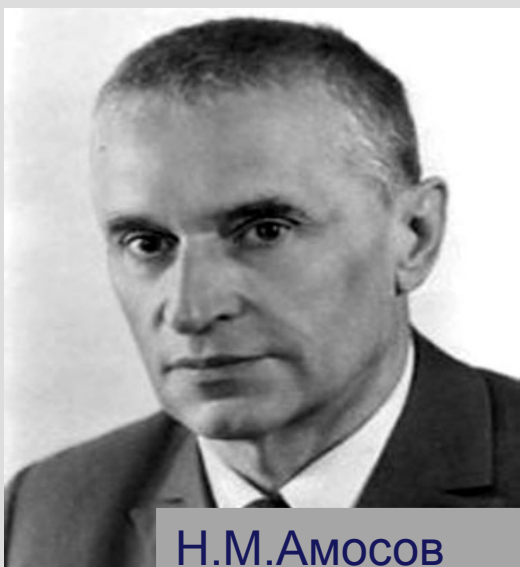
Здоровьесберегающее образование

Теоретическое обоснование



В.А.Сухомлинский

(1918-1970)--



Н.М.Амосов
(1913-2002) ---



В.Ф.Базарный---
1942

Цель:

сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся

Задачи:

научить делать осознанный выбор поступков , поведения , позволяющих сохранять и укреплять здоровье; использовать полученные знания по здоровьесбережению в повседневной жизни;

развить навыки и умения использования приемов здоровьесбережения, физические и волевые качества

воспитать потребность в двигательной активности, чувство ответственности за свое здоровье, привычку к ведению здорового образа жизни

Ведущая педагогическая идея

Профилактика

заболеваний



младших

ШКОЛЬНИКОВ

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

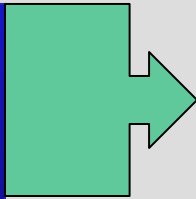


Обстановка в классе



Урок в начальной школе

Гимнастика для глаз



Зрительная гимнастика на уроках.



- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение
- **.(Использование офтальмотренажера)**

Точечный массаж. Самомассаж

- Закаливание детей;
- Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения; Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Обучить навыкам проведения точечного массажа.(Массаж Уманской)



Пальчиковая гимнастика.



- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.(---)

Кинезиологические физминутки

комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие.

«Ухо-нос»

«Дирижер»

«Перекрестный марш»



Дыхательная гимнастика

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние (гимнастика Стрельниковой).

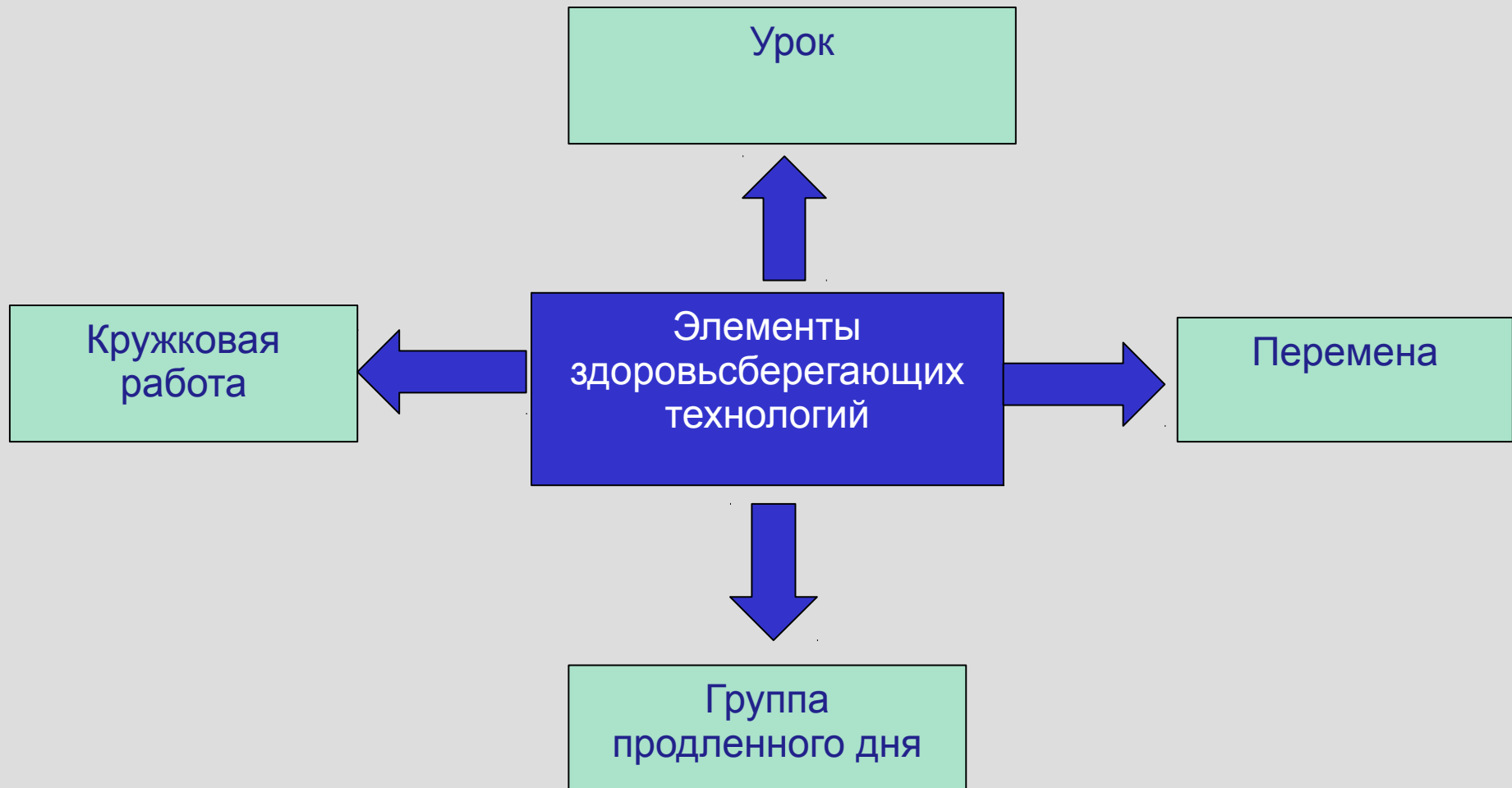


➤ Релаксация

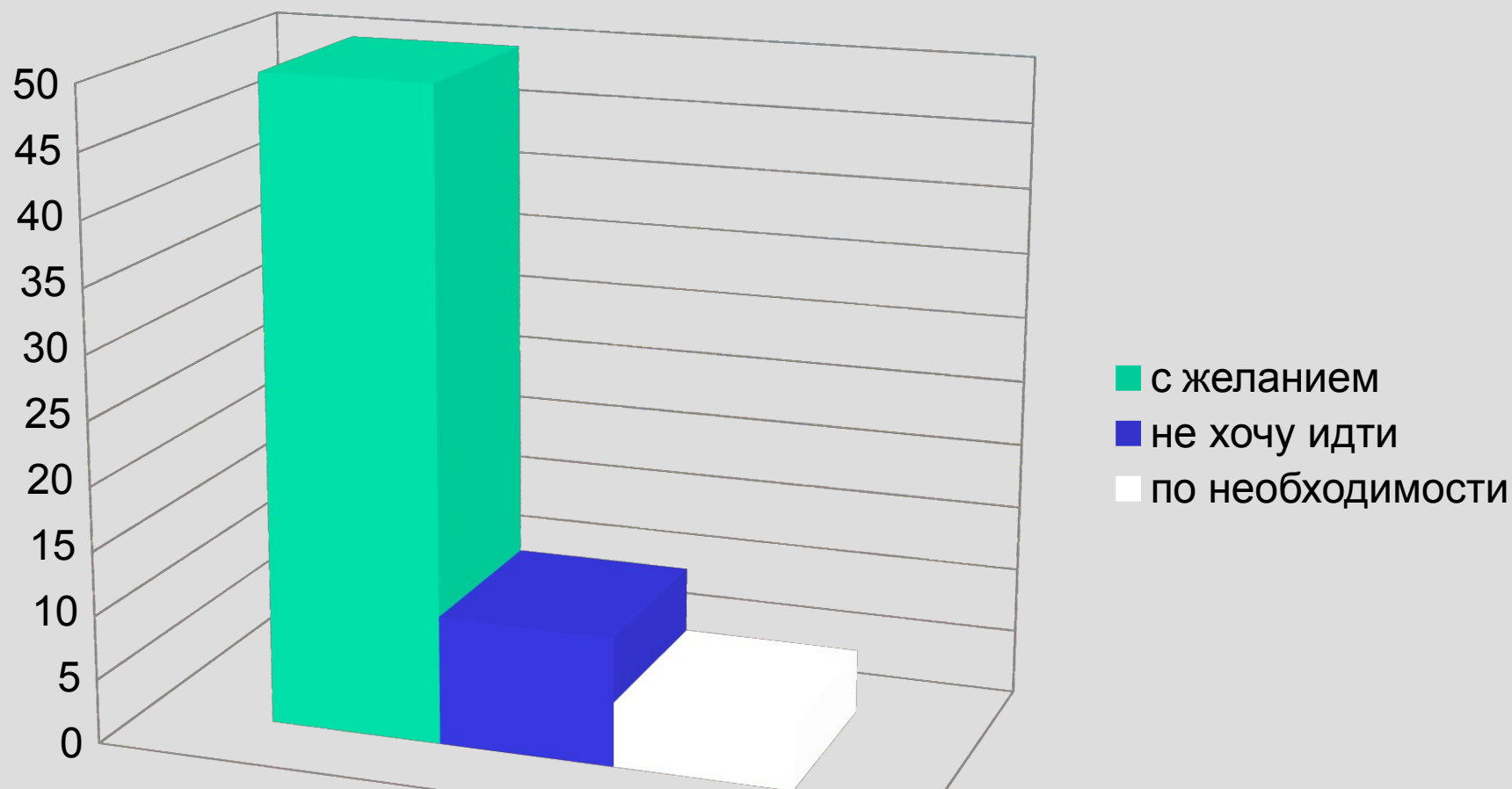


- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышц;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности

Диапазон личного вклада

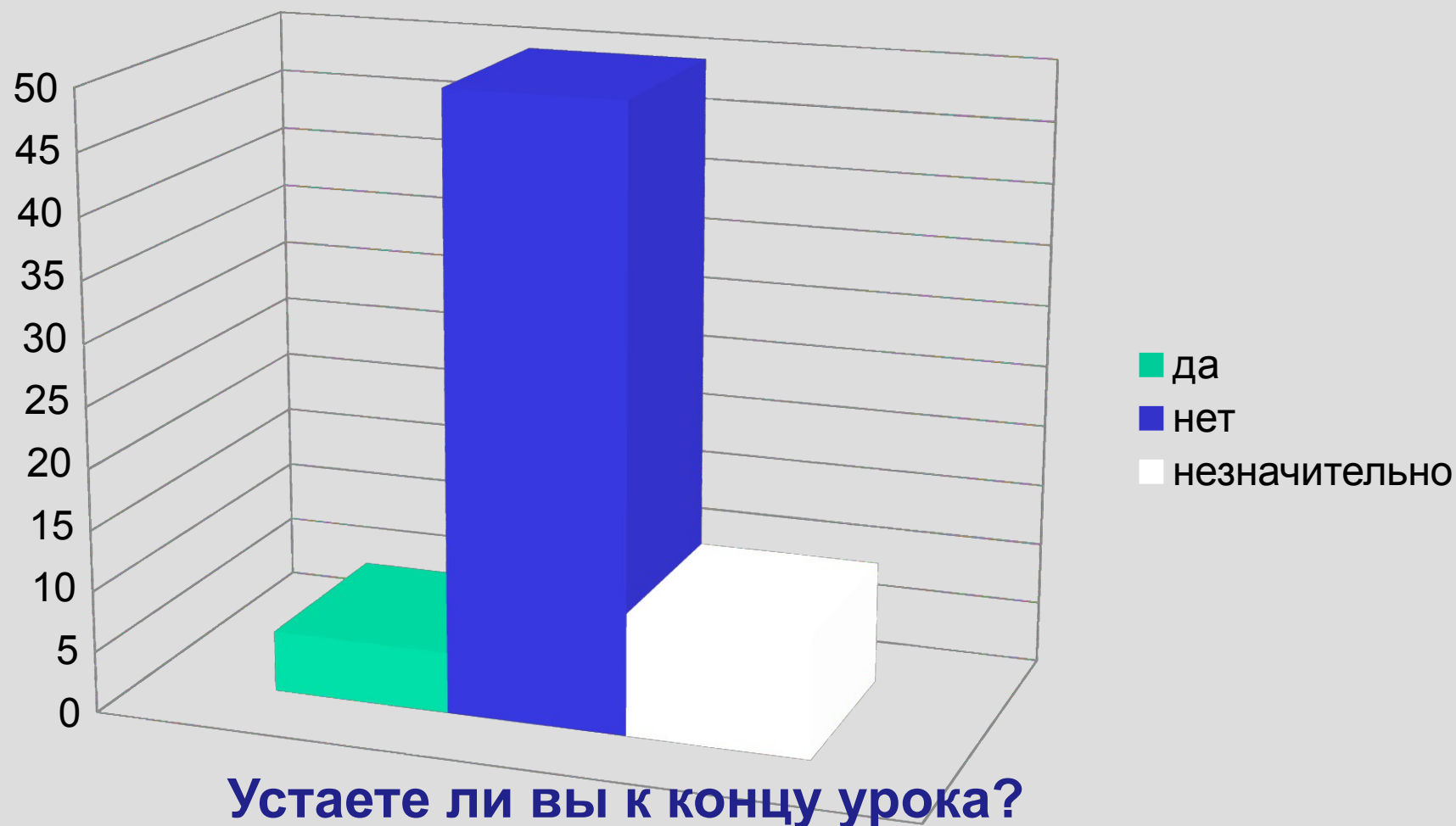


Результативность профессиональной педагогической деятельности

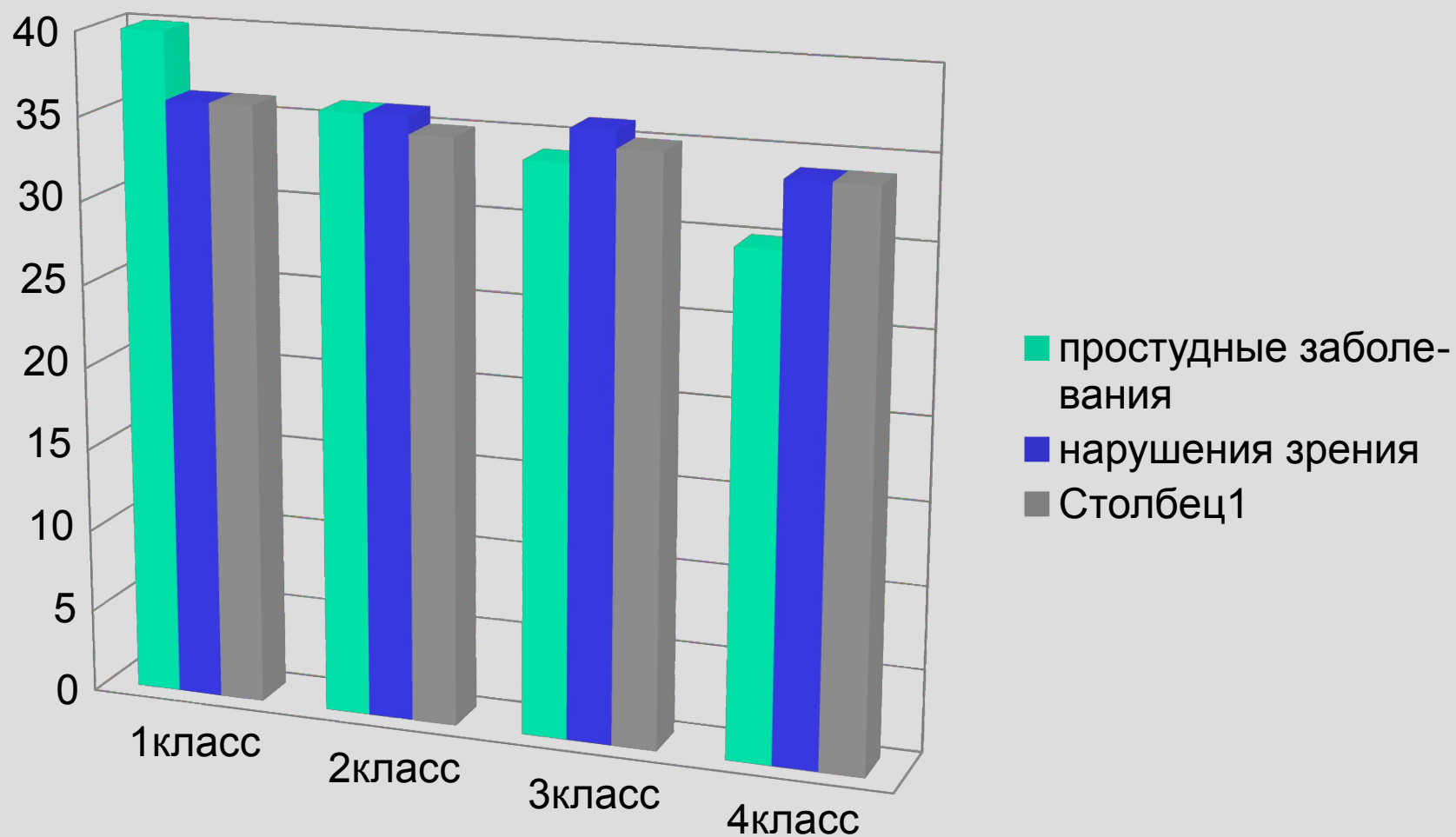


С каким настроением вы идете на урок?

Результативность профессиональной педагогической деятельности



Результативность профессиональной педагогической деятельности



Пропуски уроков по болезни

Уч.год	1ч	2ч	3ч	4ч	За год
2011-2012	235	257	249	186	927
2012-2013	189	190	176	159	714
2013-2014	154	197	175	115	641
2014-2015	75	54	68		

Транслируемость практических достижений

Здоровьесберегающие технологии можно использовать как начинающим педагогам, так и педагогам с высокой планкой мастерства.

Область применения:

- урок;
- перемена;
- внеурочная деятельность;
- внеклассные мероприятия.

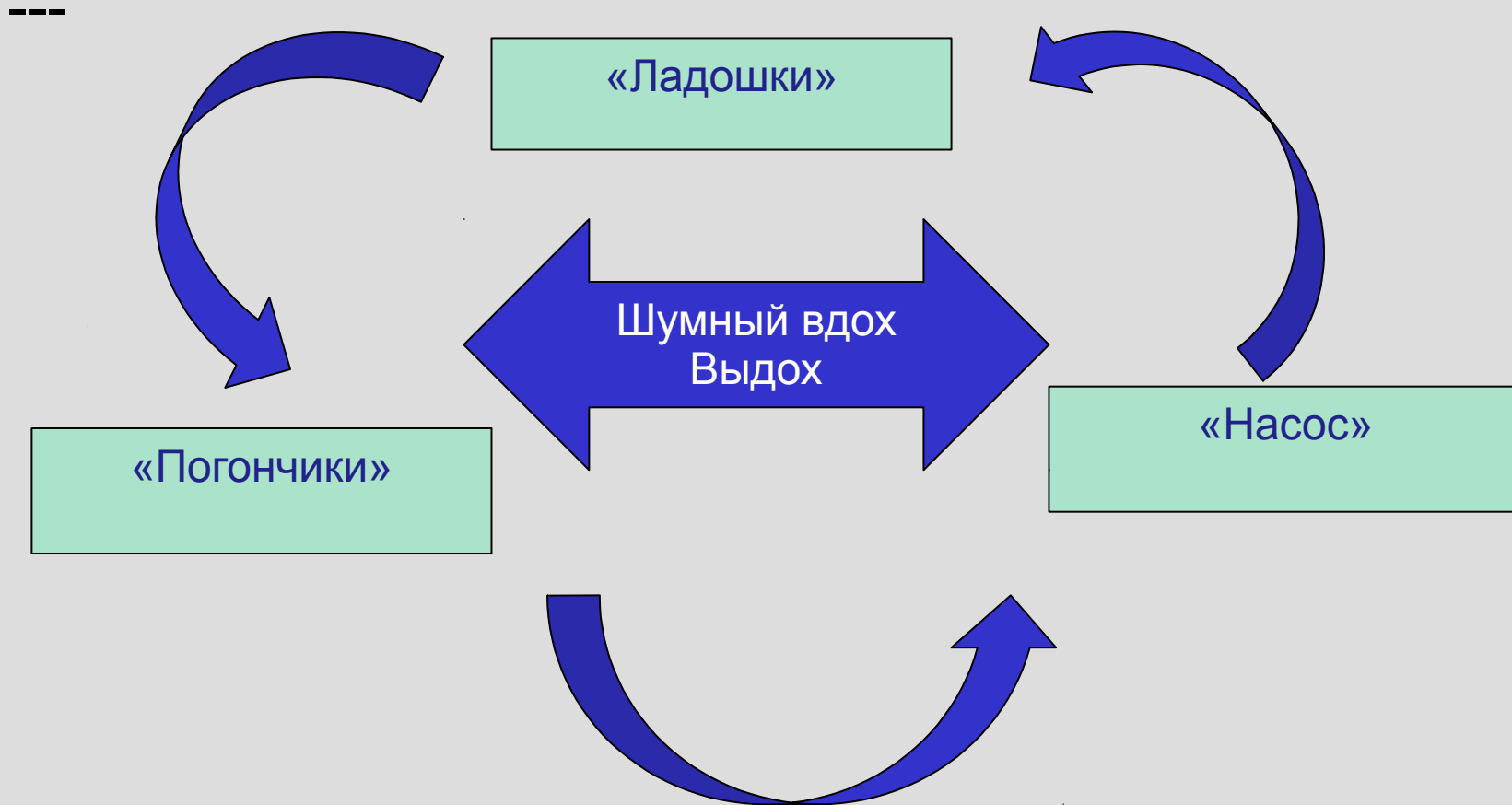
Трансляция результата:

- публикации в интернете
- выступления на родительских собраниях, ШМО, педсоветах
- участие в конкурсах

Литература

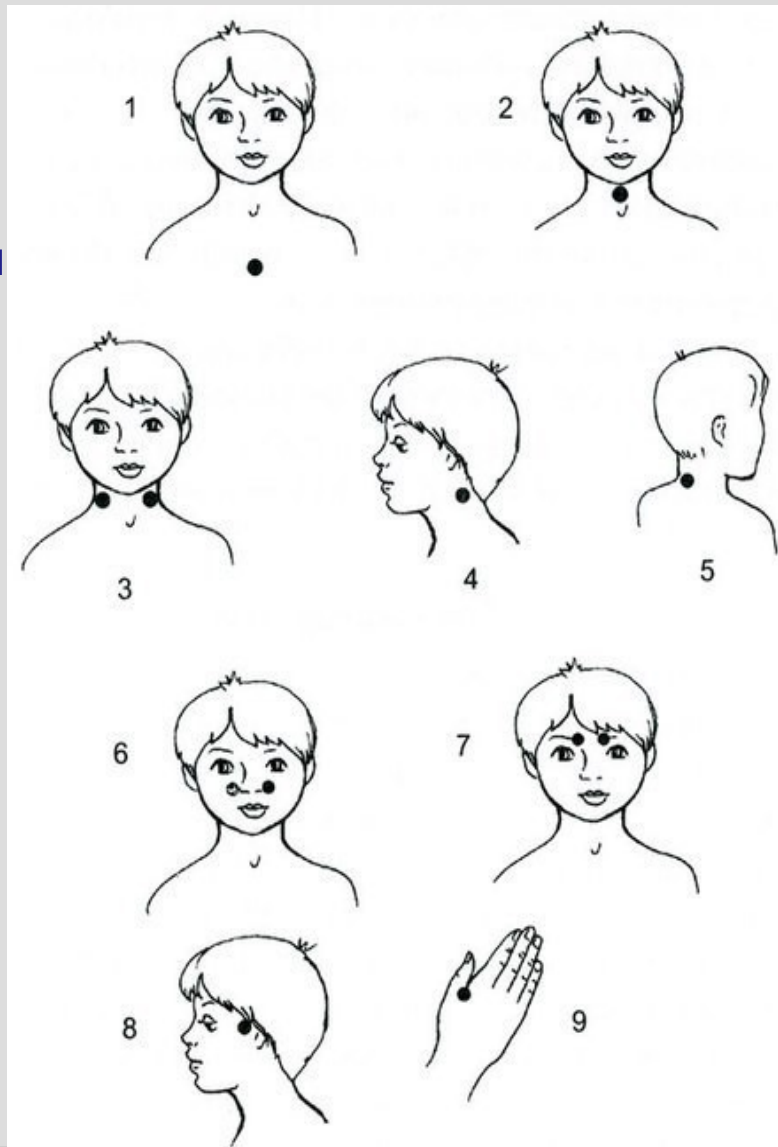
1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997г.
2. Ослепительная улыбка на всю жизнь// Педагогика здоровья/ Под. ред. В.Н.Касаткина. М., 1999г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000г.
4. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М.,2000г.
5. Соковня И.И. «Социальное взросление и здоровье школьников» - М.,2004г.
6. ..Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
- 7.Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.
- 8.<http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
- 9.Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование»№1(29), №3(31),№4(32) 2013г;№1(37) 2014

Гимнастика Стрельниковой



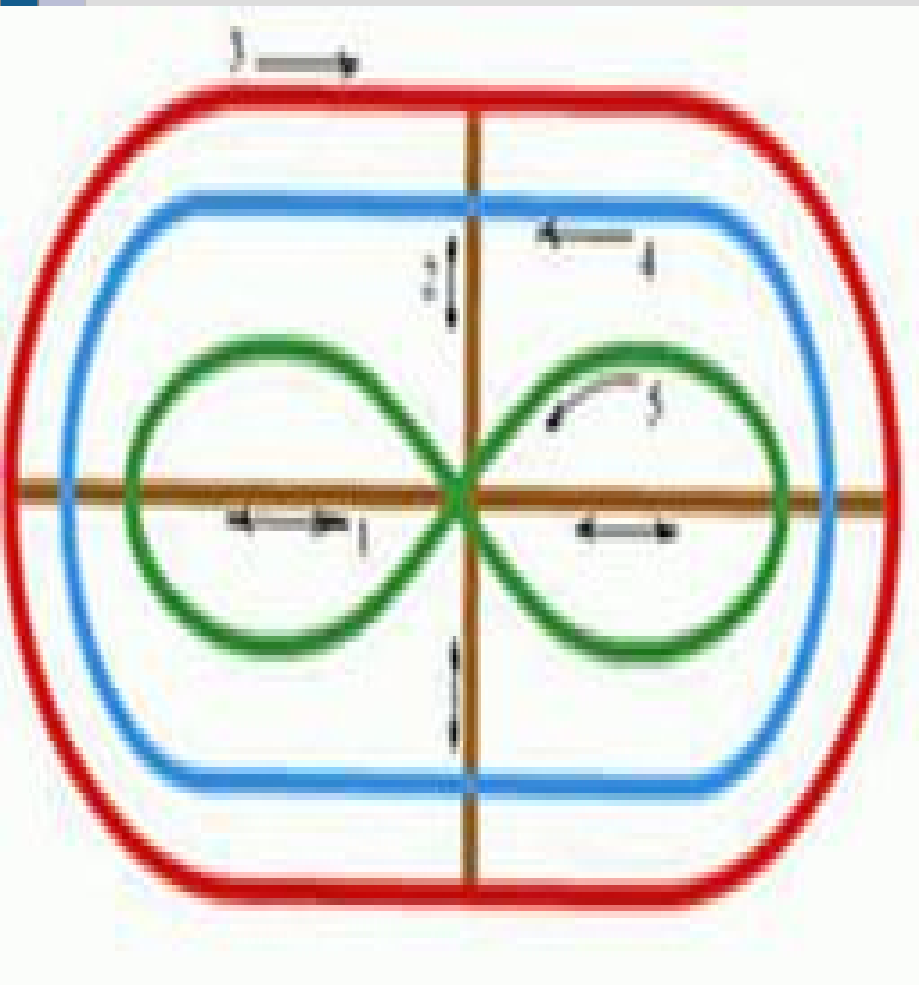
Массаж Уманской

- 1 → Область (середина) грудной клетки
- 2 → Яремная ямка
- 3 → Передняя поверхность шеи с обеих сторон
- 4 → Верхний задний отдел шеи
- 5 → Впадина между 7-ым шейным и 1-ым грудным позвонком
- 6 → Область носа
- 7 → Область начала роста бровей
- 8 → Область уха
- 9 → область кистей рук



Офтальмотренажер

10



Владимир Филиппович Базарный (4.05.1942г)

Русский учёный, врач и педагог-новатор.

- . Более 33 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы путём сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях вскрыл корни и причины наблюдаемого в последние десятилетия процесса деградации и угасания жизнеспособности народа, убедительно показав, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах и школах ориентирована против природы ребёнка.

Василий Александрович Сухомлинский (1918-1970)

□
«Забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, уверенность в своих силах. Если измерить все мои заботы и беспокойство в отношении детей в течение первых четырех лет обучения, то значительная часть их - о здоровье »

В работе с детьми у Василия Александровича на первом месте всегда были сохранение и укрепление здоровья детей, обогащения духовного мира каждого ребенка в процессе обучения и воспитания.---

Н. М. Амосов.

"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно»

Академик, хирург Н. М. Амосов.(---)