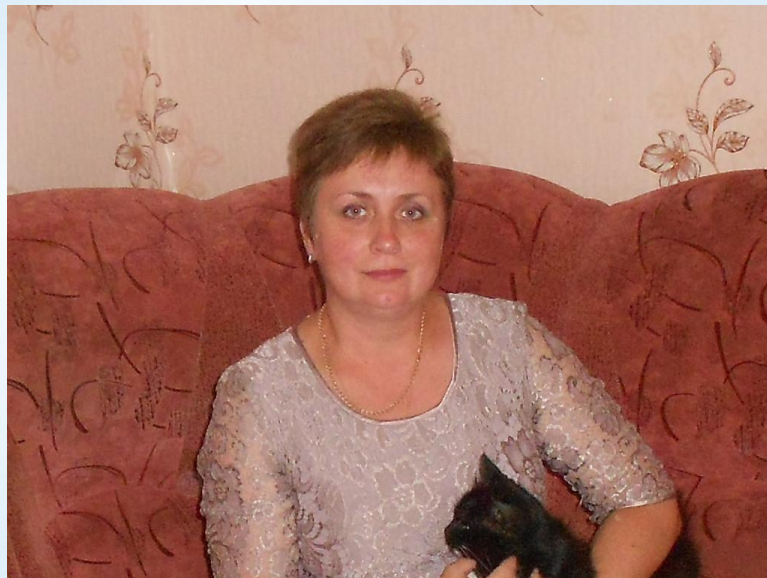


# Я - учитель здоровья!



Ерошина Ольга  
Александровна,  
учитель начальных  
классов  
МБОУ «Побединская СОШ»  
Скопинского  
муниципального района  
Рязанской области

*От того, чему учат детей в школе зависит их будущее: станет ли здоровье «визитной карточкой» преуспевающего общества....*

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns.

# Проблема:

В настоящее время ухудшается здоровье детей. Это стало не только медицинской, но и педагогической проблемой, т.к. осложняется процесс обучения, снижается качество знаний, замедляет психическое и физическое развитие детей, вызывает отклонение в их социальном поведении. Сохранение и укрепление здоровья на сегодняшний день является одним из приоритетных направлений. ФГОС направлен на охрану и укрепление физического и психологического здоровья детей и их эмоциональное благополучие. Учитель должен работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью школьников. Он может сделать для здоровья современного ученика многое. Сохранение и укрепление здоровья – это важнейшие составляющие работы учителя начальных классов.



# Мои педагогические принципы

Учитель должен помочь  
ученику проявить свои  
лучшие качества

Увлечь каждого  
ребенка разнообразной  
и интересной  
деятельностью

Привить потребность в  
формировании культуры  
здоровья и безопасного  
образа жизни.

Создать ситуацию  
успеха, дающую  
возможность поверить  
в себя

## Спорт





Но как для ребенка стать не просто учителем, а  
**УЧИТЕЛЕМ ЗДОРОВЬЯ ?**

**Личностные ориентиры на здоровый образ жизни  
закладываются в детстве**



**Через детство мы формируем будущее**



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, volleyballs, and footballs, interspersed with stylized floral patterns.

# **Актуальность темы:**

*Здоровьесберегающие технологии дают  
возможность:*

*сохранить и укрепить физическое  
здоровье обучающихся;*

*сохранить психическое здоровье  
обучающихся;*

*создать благоприятную социально-  
психологическую атмосферу в  
детском коллективе.*





# Ожидаемые результаты:


*каждый ребёнок ощущает себя личностью, чувствует себя успешным человеком; повышение приоритета здорового образа жизни; укрепление в процессе обучения интеллектуального, нравственного, психологического и физического здоровья обучающихся; повышение мотивации к двигательной активности ; рост уровня физического развития и физической подготовленности.*





Вселить в каждого ребенка уверенность, испытывать волнение и восторг от преодоления трудностей и гордиться его успехом – задача каждого учителя и лично  
МОЯ.





Работу по формированию здорового образа жизни  
реализую через:

**Образовательный процесс**

**Работу с родителями**

**Воспитательную работу**

# Образовательный процесс

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьесберегающий для всех участников образовательного процесса. При разработке плана-конспекта необходимо обращать внимание на:

1. Правильный объём учебной нагрузки.
2. Использование различных видов деятельности.
3. Использование различных методов работы.
4. Использование различных форм уроков.
5. Создание доброжелательной обстановки на уроке.
6. Использование динамических пауз.
7. Использование физкультминуток.





В целях предупреждения утомления и усталости использую в своей работе нетрадиционные уроки:  
урок-сказка;  
урок-викторина;  
урок- путешествие и т.д.



Использую: дидактические игры; групповые и парные формы работы; ИКТ;  
Эмоциональную передачу учебного материала и т. д.



**ЛУЧШИЙ ОТДЫХ – ЭТО СМЕНА  
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МЕТОДОВ И ПРИЁМОВ РАБОТЫ.**



Начало урока – это важный момент во всём уроке. Создание доброжелательной обстановки, положительного эмоционального настроения. Выявление эмоционального состояния ребёнка в начале и в конце урока. Для этого использую: цветовую гамму настроения; шкалу настроения; смайлики и другие.





# Физкультминутки

Немаловажную роль играют на уроке физкультминутки, так как возраст от 6 до 14 лет составляет период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильных положениях тела легко подвергаются искривлению.







*Физкультминутки создают положительный эмоциональный фон на уроке. Я провожу их с музыкальным сопровождением, в стихах, применяю игровые паузы. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомлений и переутомлений важные моменты для учителя начальных классов.*



Обязательное условие каждого урока – гимнастика для глаз и для пальчиков. Такой вид гимнастики способствует оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений; помогает предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников. Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторики, приводит к вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушениям речевой сферы коры головного мозга.





*Гимнастика для профилактики простудных заболеваний*





# Веселые перемены

Подвижные игры, проводимые во время переменок в школе, способствуют активному отдыху детей, снижают накопившееся на уроках утомление, повышают работоспособность к следующему уроку. Дети, активно играющие на переменах, в четыре раза меньше отвлекаются на последующих уроках, чем их одноклассники, проводящие переменки в спокойном отдыхе. Такие подвижные игры очень хорошо влияют на эмоционально-психологическое состояние детей, развивают их ловкость и координацию движений. Они формируют командный дух, взаимовыручку и упорство.





# Воспитательная работа

Одним из направлений воспитательной работы является активизация обучающихся в работе классного коллектива, школы. Участие в различных конкурсах, проектах, соревнованиях.





В классе оформлен уголок здоровья, где представлена различная информация для обучающихся о здоровом образе жизни. Информация меняется каждый месяц. К оформлению уголка привлечены: учитель, учащиеся, родители. Свои рекомендации дает и медицинский работник.





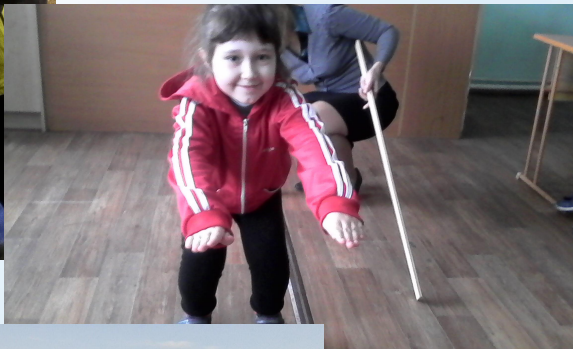
# Работа с родителями

Провожу родительские собрания, содержащие вопросы о здоровом образе жизни. Провожу внеклассные мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», совершаем прогулки, однодневные походы в лес. Организую встречи с медицинскими работниками, сотрудниками пожарной безопасности.



# Внеурочная деятельность

Внеурочную деятельность организую через:  
спортивные соревнования и праздники;  
динамические паузы;  
конкурсы физкультминуток;  
прогулки, походы и экскурсии.





A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

# Результаты моей работы

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий ведёт:

к снижению показателей заболеваемости детей;  
к улучшению психологического климата в детском коллективе;

к успешному адаптивированию обучающихся в образовательном и социальном пространстве;

к предотвращению усталости и утомляемости;

к повышению мотивации учебной деятельности;

к повышению роста учебных достижений;

к проявлению активности родителей в работе по укреплению здоровья детей.



**Спорт становится средством  
воспитания тогда, когда он  
любимое занятие каждого.**

**В.Сухомлинский**





И как бы строго Вы меня не оценили.  
Любой вердикт я с благодарностью приму.  
Ведь главное, чтоб все здоровы были -  
Я всё равно останусь верной делу своему.





A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment including basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs, all set against a light blue background with white floral patterns.

**Спасибо за внимание!**

**Будьте здоровы!**