

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
(МОУ СОШ №1)



# Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе

Учитель начальных классов  
Печенюк Л.В.

Чита, 2010

# Печенюк Людмила Викторовна



## Краткие сведения о себе

- Образование высшее, закончила Читинский государственный педагогический институт им. Н.Г.Чернышевского в 1986 году, факультет педагогики методики начального обучения;
- Стаж работы по специальности – 24 года;
- Учитель высшей категории.

## Область профессиональных интересов:

- Развитие орфографической зоркости у учащихся на уроках русского языка.
- Формирование экологического сознания учащихся начальных классов.
- Здоровьесберегающая деятельность в учебно-воспитательном процессе.
- Проектная деятельность на уроках окружающего мира.

## Хобби и увлечения:

- Дача, разведение комнатных растений.



# Мое педагогическое кредо:

---

- Найти подход к каждому ученику, разжечь в нем жажду познания;
- Видеть в каждом ребенке личность;
- Доводить все задуманное и начатое до логического завершения, приучать к этому детей.



# Теоретическое обоснование

---

- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.



# Теоретическое обоснование

---

- Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: "Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание".



# Необходимость здоровьесберегающих технологий обусловлена:

---

- потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании;
- школьная система в своем догматическом виде функционирует для того, чтобы учащиеся усвоили ЗУНЫ любой ценой, даже ценой их собственного здоровья;
- чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги приходили в школу с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования.



# Здоровьесберегающее обучение:

---

- направлено на – обеспечение физического, психического и социального здоровья учащихся;
- достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии;
- приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; росту учебных достижений.



## Основные принципы построения здоровьесберегающих образовательных технологий:

---

- Вера в ребенка;
- Отсутствие прямого принуждения;
- Положительное стимулирование;
- Терпимость к недостаткам;
- Создание ситуации успеха;
- Требовательность на основе доверия;
- Развитие потенциальных возможностей;
- Творческая активность;
- Закаливание.





# Критерии достижения качества в начальной школе

---

- Развитие ребенка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- Сохранение и поддержка индивидуальности каждого ребенка, развитие его базовых способностей;
- ***Укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия;***
- ***Создание комфортной ситуации в обучении.***



# Практика применения

---

- Организация урока
- Выполнение гигиенических требований (чистота, проветривание, готовность к началу урока, посадка учащихся в соответствии рекомендациями медицинского работника, рабочая поз ученика);
- Обязательные физкультминутки (2...3 минуты).
- Физкультминутки должны быть направлены на активизацию мышц головы, конечностей (против застойных реакций кровообращения), глаз (для профилактики переутомления), моторики руки.
- Структура урока подразумевает учет динамики работоспособности школьников. Урок включает 4 фазы:
  - первая фаза вработывание (3...5 минут, нагрузка должна быть минимальной);
  - вторая фаза – максимальная нагрузка;
  - третья фаза – утомление;
  - четвертая фаза – «конечный порыв», закрепление изученного материала, повторение узловых моментов урока.
- На уроке предполагается рациональное чередование разных видов деятельности.



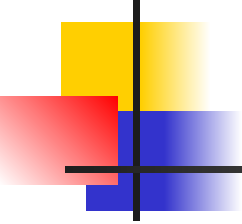
# Практика применения

---

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10...15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

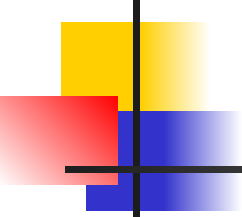
- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног.



На уроках письма использую упражнения на развитие мелкой моторики, гимнастику для пальчиков

---

- Пальцевые упражнения влияют на речевое развитие ребенка, его работоспособность, внимание и умственную активность.
- Регулярные занятия пальцевой гимнастикой помогают придать пальцевым движениям ребенка согласованность, а также обеспечивают стимулирование важнейших зон в коре головного мозга.



# Классные мероприятия в рамках здоровьесберегающих технологий

---

Классные часы (примерная тематика):

- Режим питания школьника
  - Не дай гриппу испортить тебе жизнь
  - Предупреждение несчастных случаев
  - Воспитывай свои чувства
  - Как нужно заботиться о своем организме
  - Осанка
  - Хорошая дорога детства (о безопасности дорожного движения)
- Проведение тематических родительских собраний:
- Разъяснительная работа с родителями.
  - Помощь детям и их родителям в адаптационный период.
  - Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.



# Выводы

---

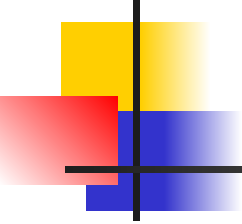
- Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.
- Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.
- Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.



## Результаты исследований опубликованы в следующих работах

---

1. Печенюк, Л.В. Экологическое образование и воспитание младших школьников. / Л.В. Печенюк // Вестник международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности (приложение). Материалы I международной научно-практической конференции «Ресурсосбережение и возобновляемые источники энергии: экономика, экология, опыт применения». – СПб. – Чита, 2008. – Т.13. – №3. – С. 269 – 271.
2. Печенюк, Л.В. О применении здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе. / Л.В. Печенюк // Забайкальские социологические чтения: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чита: ЧитГУ, 2008. – С. 205 – 208.
3. Печенюк, Л.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии как социальная составляющая проблем ресурсосбережения. / Л.В. Печенюк // Энергетика в современном мире: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чита: ЧитГУ, 2009. Ч. II– С. 254 – 259.
4. Печенюк, Л.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе. / Л.В. Печенюк // Вестник международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности (приложение). Проблемы безопасности жизнедеятельности Забайкальского края. – СПб. – Чита, 2009. – Т.14. – №3. – С. 127 – 129.
5. Печенюк, Л.В. Проектно-исследовательская деятельность в рамках экологического воспитания и образования младших школьников. / Л.В. Печенюк // Безопасность жизнедеятельности в третьем тысячелетии: сборник материалов IV международной научно-практической конференции. В 2-х т. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2009 – Т.2 – С. 313 – 315.



## Результаты исследований опубликованы в следующих работах

---

6. Печенюк, Л.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе. / Л.В. Печенюк // Воспитание и социализация школьников и воспитанников учреждений дошкольного и дополнительного образования в современных условиях: проблемы и опыт их решения. Материалы городской научно-практической конференции. – Чита, 2010. – С. 373 – 376.
7. Печенюк, Л.В. Проектно-исследовательский подход при формировании экологической культуры младших школьников. / Л.В. Печенюк // Вестник международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности (приложение). Материалы II международной научно-практической конференции «Ресурсосбережение и возобновляемые источники энергии: экономика, экология, опыт применения». – СПб. – Чита, 2010. – Т.15. – № 4. – С. 15 – 17.