

Муниципальная образовательная средняя школа №29

**Здоровьесберегающие
технологии в обучении и
воспитании младших
школьников**

Фамилия учителя: Слепова Ольга Ивановна

*Здоровье необходимо. Это
базис счастья....*

*И если нельзя вырастить
ребенка, чтобы он совсем
не болел, то, во всяком
случае, поддерживать у
него*

*высокий уровень здоровья
вполне возможно.*

Н.М.Амосов.

Цель:

Разработать систему мероприятий направленную на обеспечение возможности сохранения здоровья учащихся.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать теоретические материалы по теме.
2. Провести анализ данных по заболеваемости учащихся.

Задачи:

3. Разработать рекомендации для педагогов образовательного учреждения по использованию современных требований к уроку с системой здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

4. Составить справочник для родителей по использованию упражнений способствующих укреплению здоровья учащихся в домашних условиях.

Объект исследования:

учебно-воспитательный процесс, направленный на пропаганду и организацию здорового образа жизни учащихся с отклонениями в развитии.

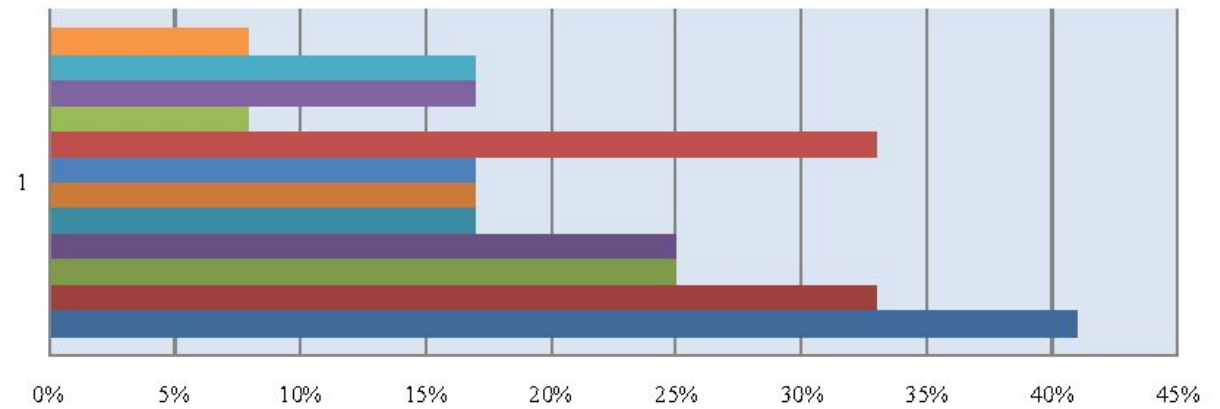
Предмет работы:

способы и средства
организации учебно-
воспитательного
процесса, включающего в
себя
здоровьесберегающие
технологии.

Гипотеза:

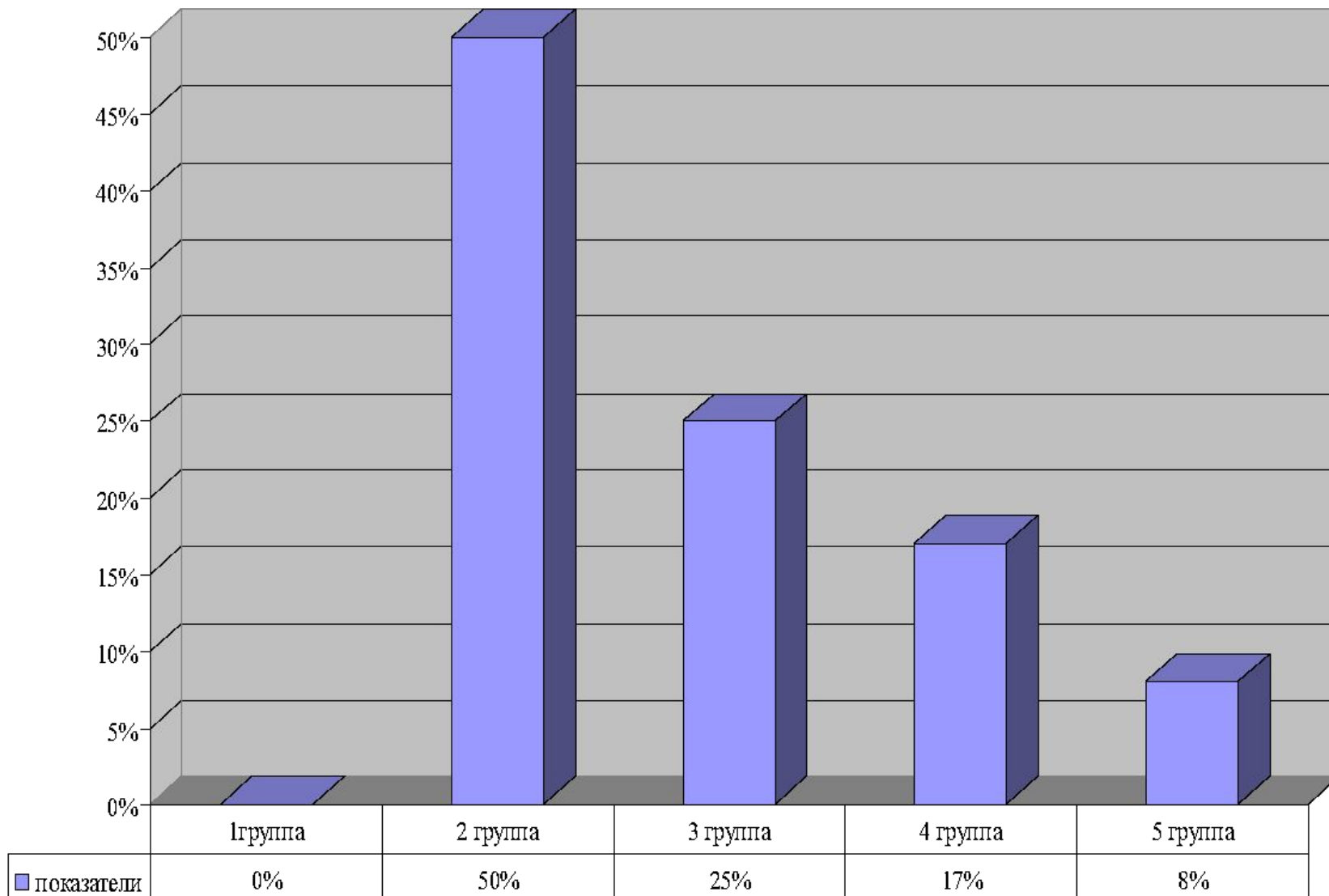
предполагается, что коррекционная работа по системе мероприятий, направленная на укрепление и сохранение здоровья учащихся будет способствовать их оздоровлению и формированию школьно-значимых функций, ведущих к повышению качества знаний младших школьников.

Оценка состояния учащихся по медицинским заболеваниям



	1
Кожные	8%
Гастрит	17%
Аденоид	17%
Ларингит	8%
Неврологические	33%
Желудочно-кишечный тракт	17%
Сердечные	17%
ВСД	17%
Зрение	25%
Дисплазия тазобедренных суставов	25%
Плоскостопие	33%
Сколиоз	41%

Оценка состояния учащихся по группам здоровья



Диагностика состояния учащихся по уровню обученности и качеству знаний

Предметы Уровни	Русский язык		Чтение		Математика	
	1 п.	2 п.	1 п.	2 п.	1 п.	2 п.
Высокий уровень	1-8,3%	3-25%	2-16,6%	4-33,3%	3-25%	5-41,6%
Средний уровень	5-41,6%	5-41,6%	4-33,3%	4-33,3%	6-50%	5-41,6%
Низкий уровень	6-50%	4-33%	6-50%	4-33,3%	3-25%	2-16,6%

Организация учебной деятельности школьников с учетом их состояния здоровья.

1. Для удовлетворения двигательной активности учащихся в процессе организации учебной деятельности утро в классе начинается с ***утренней зарядки.***

Упражнения, входящие в комплекс утренней гимнастики разнообразны и систематизированы по характеру основного воздействия на организм учащихся.

2. Очень важен положительный эмоциональный и психологический настрой перед началом уроков, для этого я использую ***аффирмации.***

3. Первый урок, как правило, начинаю с ***валеологического настроения.***

Использую упражнения для коррекции и профилактики тревожности.

4. На одном из уроков или на этапе урока провожу
«Гимнастику для ума»
великолепная коррекционная методика, связанная с функциональной асимметрией полушарий головного мозга. Данные упражнения формируют не только психические процессы, но и влияют на эмоциональную сферу.

5. Для снятия утомления и напряжения у учащихся, восстановить их учебную работоспособность я провожу ***релаксационные упражнения под музыку.***

Для снятия эмоционального напряжения вместе с детьми использую приемы расслабления на фоне правильного дыхания.

***6. Применяю на уроках
дыхательную гимнастику.***

Дыхательная гимнастика повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует учащихся на уроке.

При помощи правильного дыхания можно избежать многих болезней и быстро восстановить работоспособность умственного или физического переутомления.

7. Использование на уроках пальчиковой гимнастики.

Упражнения оказывают неспецифическое тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей.

Упражнения эти не сложные, но вместе с тем при регулярном использовании в работе с учащимися обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму, снятие мышечного тонуса мелких мышц кисти руки.

8. С целью повышения уровня учебно-воспитательного процесса, изменений условий организации учащихся, провожу ***физкультминутки.***

- Физкультминутки общего воздействия.
- специальные коррекционные упражнения на различные дефекты осанки: сколиоз, сутулая, кругловогнутая, плоская спина, нестабильность шейного отдела позвоночника.

9. Ведется работа ***по коррекции и предупреждению утомления глаз.***

- Для профилактики близорукости – офтальмотренажер.
- Гимнастика для глаз по методу Г. А.Шичко.
- Потолочный тренажер для глаз.
- Упражнения для снятия глазного напряжения «Метка на стекле».
- Аутотренинг.
- Массаж глаз.
- Пальминг.

10. Использование аудиторских тумб

Их использование:

- Снимает утомляемость, изменяя позу на 7-10 минут.
- Профилактика сколиоза и плоскостопия.
- Изменяется освещенность.
- Формируется вертикальное положение тела и обеспечивается произвольность моторики.

11. Использование адаптированных массажных ковриков и дорожек

- На одном уроке дети снимают обувь и ставят стопы на массажный коврик.
- При проведении физкультминуток – выполняют упражнения на коврике без обуви.
- Использую упражнения, рекомендуемые ортопедами для занятий при плоскостопии.

12. Использование экологического пространства.

- Наличие места для отдыха.
- Озеленение помещения.
- Проветривание помещения.
- Правильное освещение помещения.

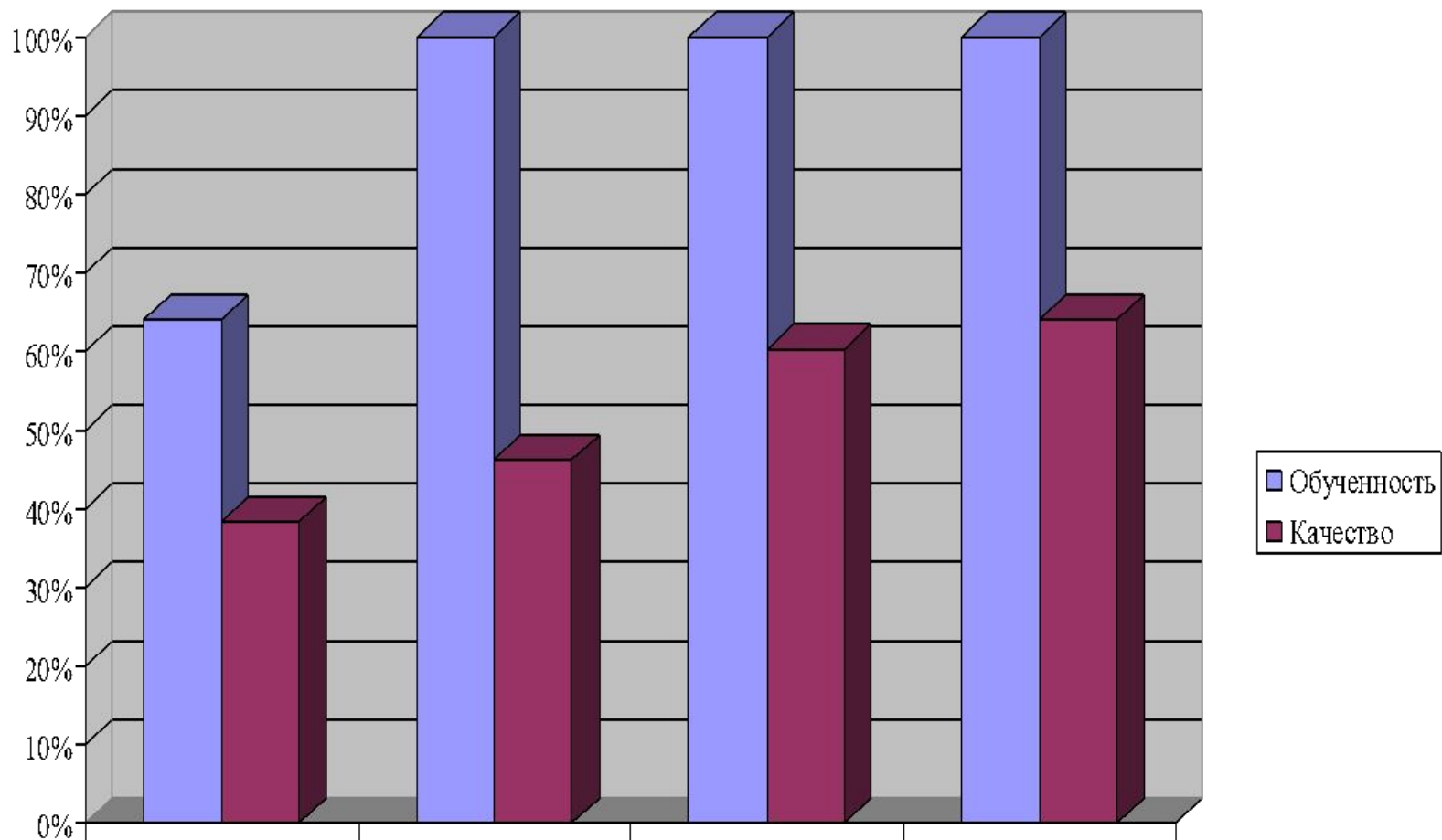
13. Эмоциональный климат на уроке.

14. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является **нервная система**, поэтому я использую **чередование** различных **видов учебной деятельности** – норма 4 - 7 видов и **различные методы**, способствующие активизации инициативы, развитию творческого мышления.

15. Одним из важных принципов в работе с детьми является ***индивидуализация и дифференциация учебного процесса.***

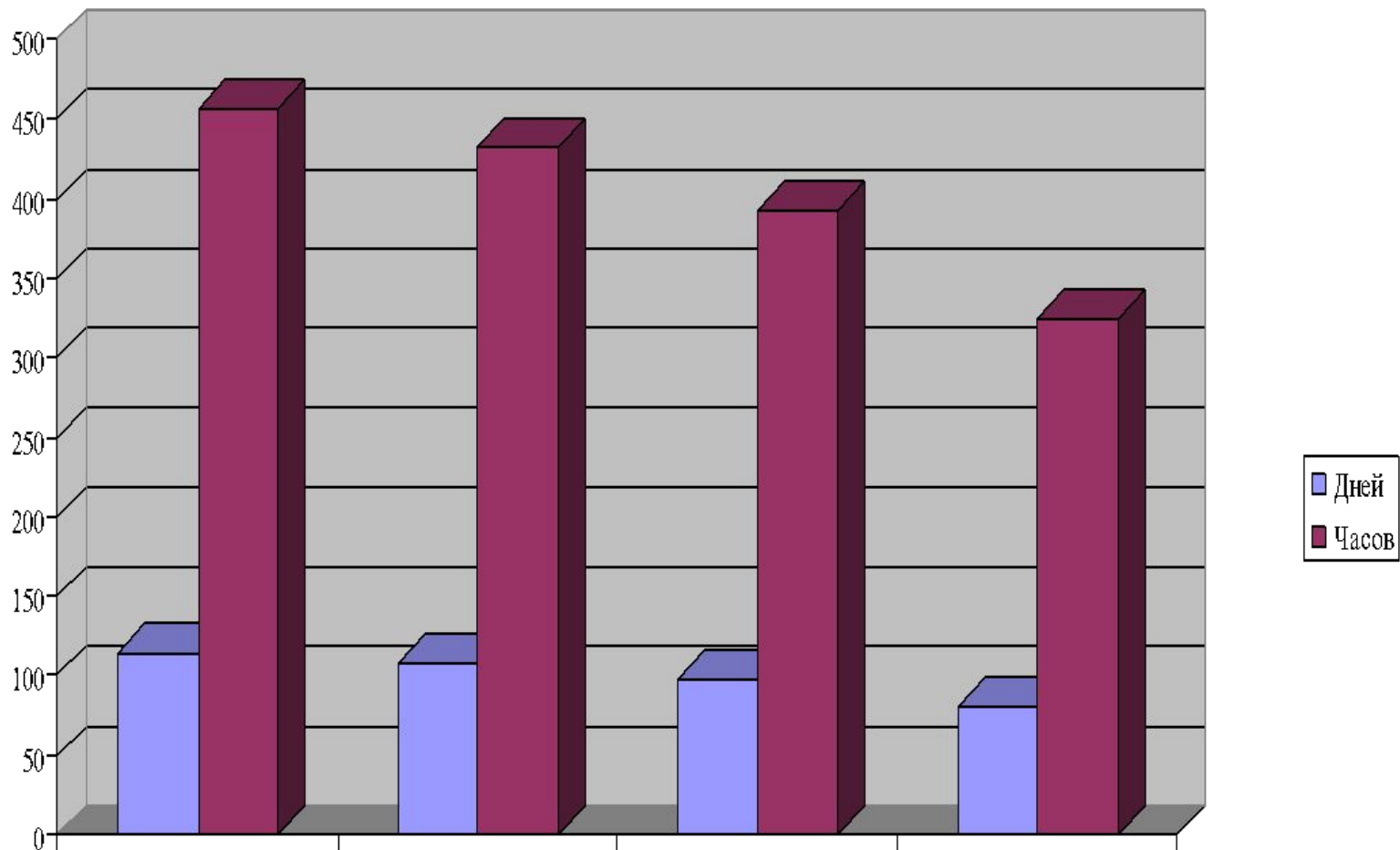
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьников, обеспечение их эмоционального благополучия.
- Сохранение и поддержка индивидуальности ребенка.

Результаты мониторинга качества и обученности учащихся за 4 года



	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Обученность	64%	100%	100%	100%
Качество	38,40%	46,20%	60%	64%

Пропуски уроков учащимися по болезни за 4 года



	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Дней	114	108	98	81
Часов	456	432	392	324

Результаты работы:

1. Разработала и апробировала систему мероприятий направленную на укрепление и сохранения здоровья учащихся.
2. Опыт работы по теме «Здоровьесберегающие технологии в обучении воспитании младших школьников» был представлен на заседании городского методического центра для учителей и воспитателей начальных классов.

Результаты работы:

3. Разрабатывала программу

«Помоги себе сам».

- Согласно программе:
- Урок здоровья проводится 1 раз в месяц,
- Организация дней здоровья.
- Проведение праздников здоровья.
- Проведение мини сочинений о важности здоровья и конкурсов рисунков.

Результаты работы:

4. Разработала рекомендации для педагогов образовательного учреждения по использованию современных требований к уроку с системой здоровьесберегающих технологий.
5. Составила справочник для родителей, под названием *«Здоровье ребенка – ваше богатство»*.

Практическая значимость работы

разработанная система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья младших школьников может быть использована родителями учащихся, педагогами образовательных учреждений, работающими с детьми, которые имеют проблемы в физическом, психологическом развитии.