

**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:**

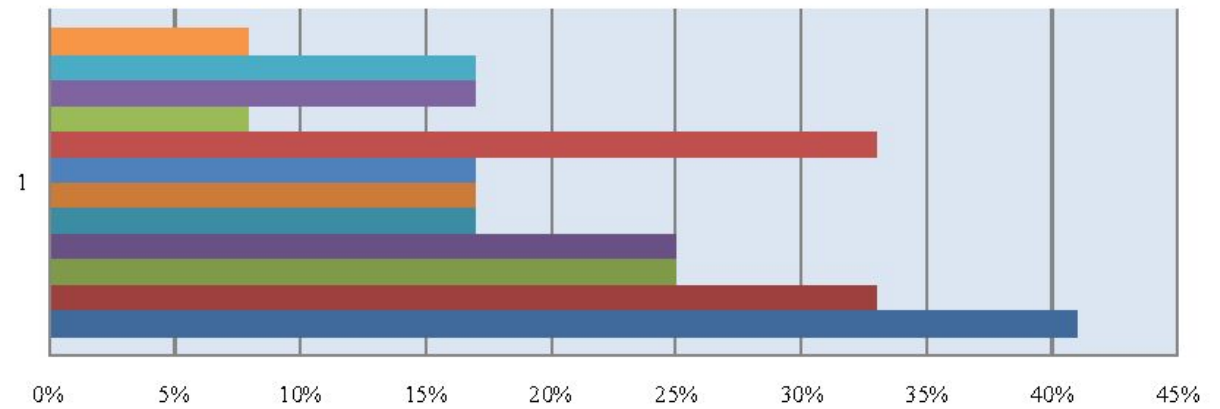
способы и средства  
организации учебно-  
воспитательного  
процесса, включающего в  
себя  
здоровьесберегающие  
технологии.



## **Гипотеза:**

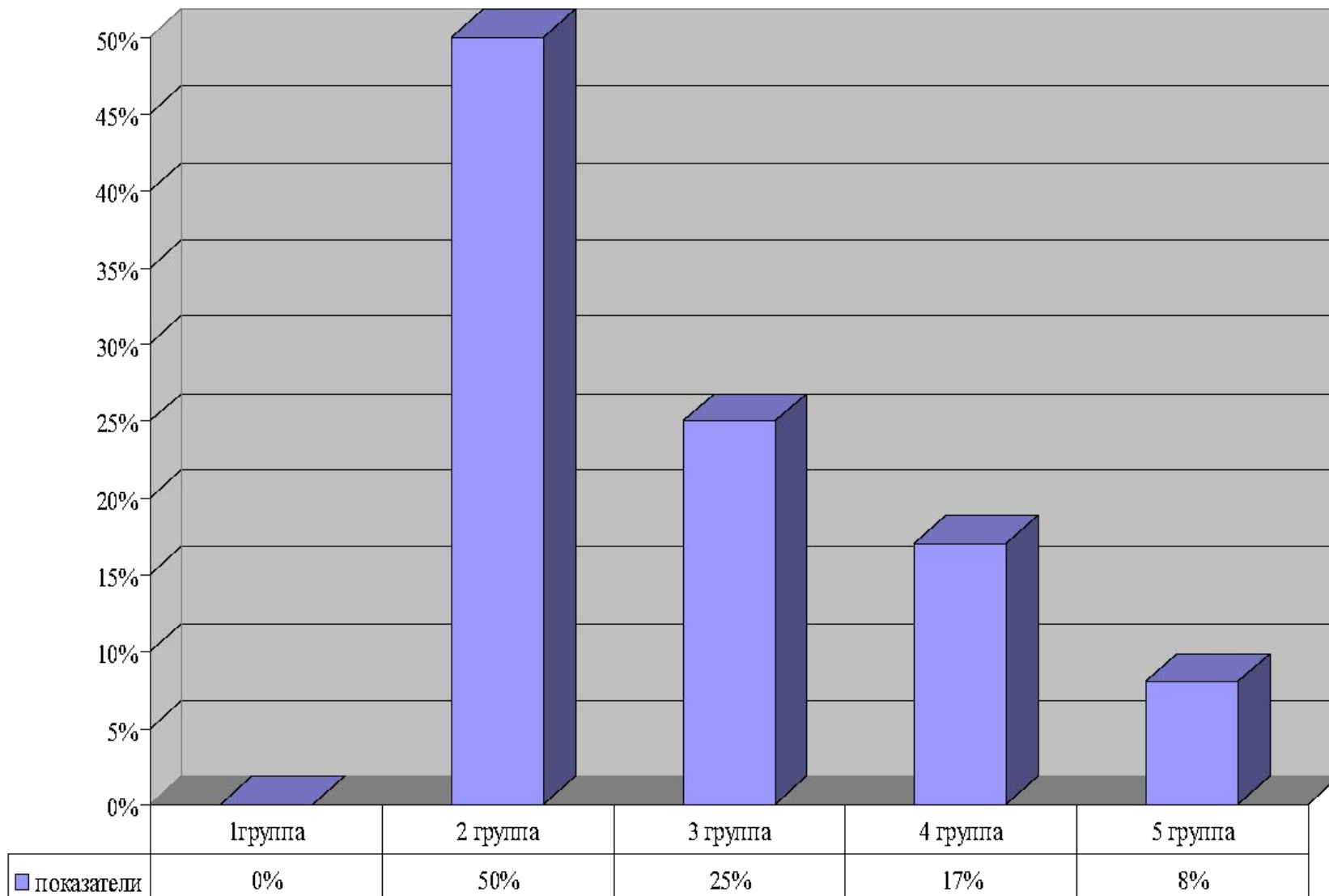
предполагается, что коррекционная работа по системе мероприятий, направленная на укрепление и сохранение здоровья учащихся будет способствовать их оздоровлению и формированию школьно-значимых функций, ведущих к повышению качества знаний младших школьников.

### 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

| <i>Предметы</i><br><br><i>Уровни</i> | <i>Русский язык</i> |         | <i>Чтение</i> |         | <i>Математика</i> |         |
|--------------------------------------|---------------------|---------|---------------|---------|-------------------|---------|
|                                      | 1 п.                | 2 п.    | 1 п.          | 2 п.    | 1 п.              | 2 п.    |
| <i>Высокий уровень</i>               | 1-8,3%              | 3-25%   | 2-16,6%       | 4-33,3% | 3-25%             | 5-41,6% |
| <i>Средний уровень</i>               | 5-41,6%             | 5-41,6% | 4-33,3%       | 4-33,3% | 6-50%             | 5-41,6% |
| <i>Низкий уровень</i>                | 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 настроя.***

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.***

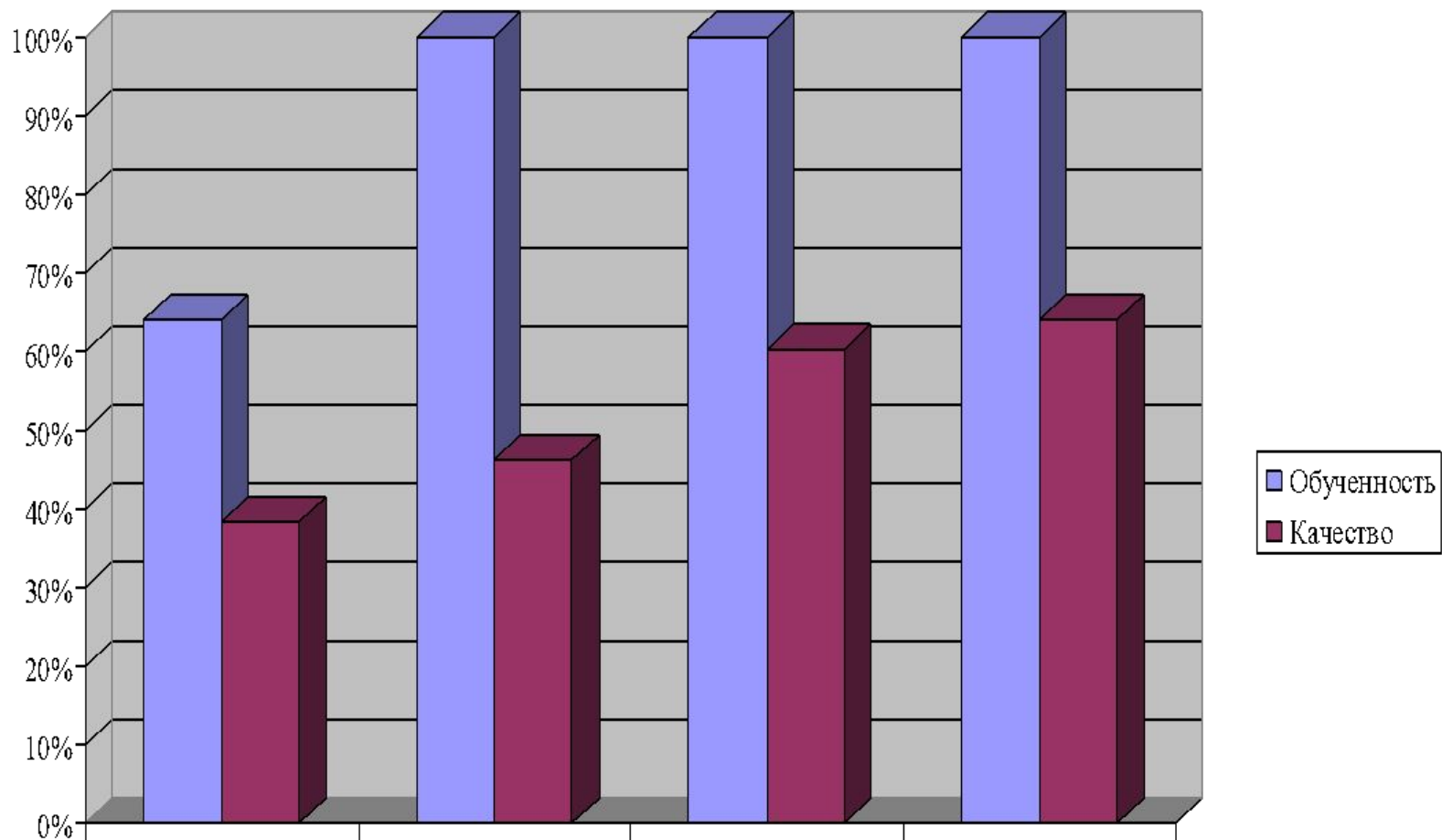
14. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является **нервная система**, поэтому я использую **чередование** различных **видов учебной деятельности** – норма 4 - 7 видов и **различные методы**, способствующие активизации инициативы, развитию творческого мышления.



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



Обученность

64%

100%

100%

100%

Качество

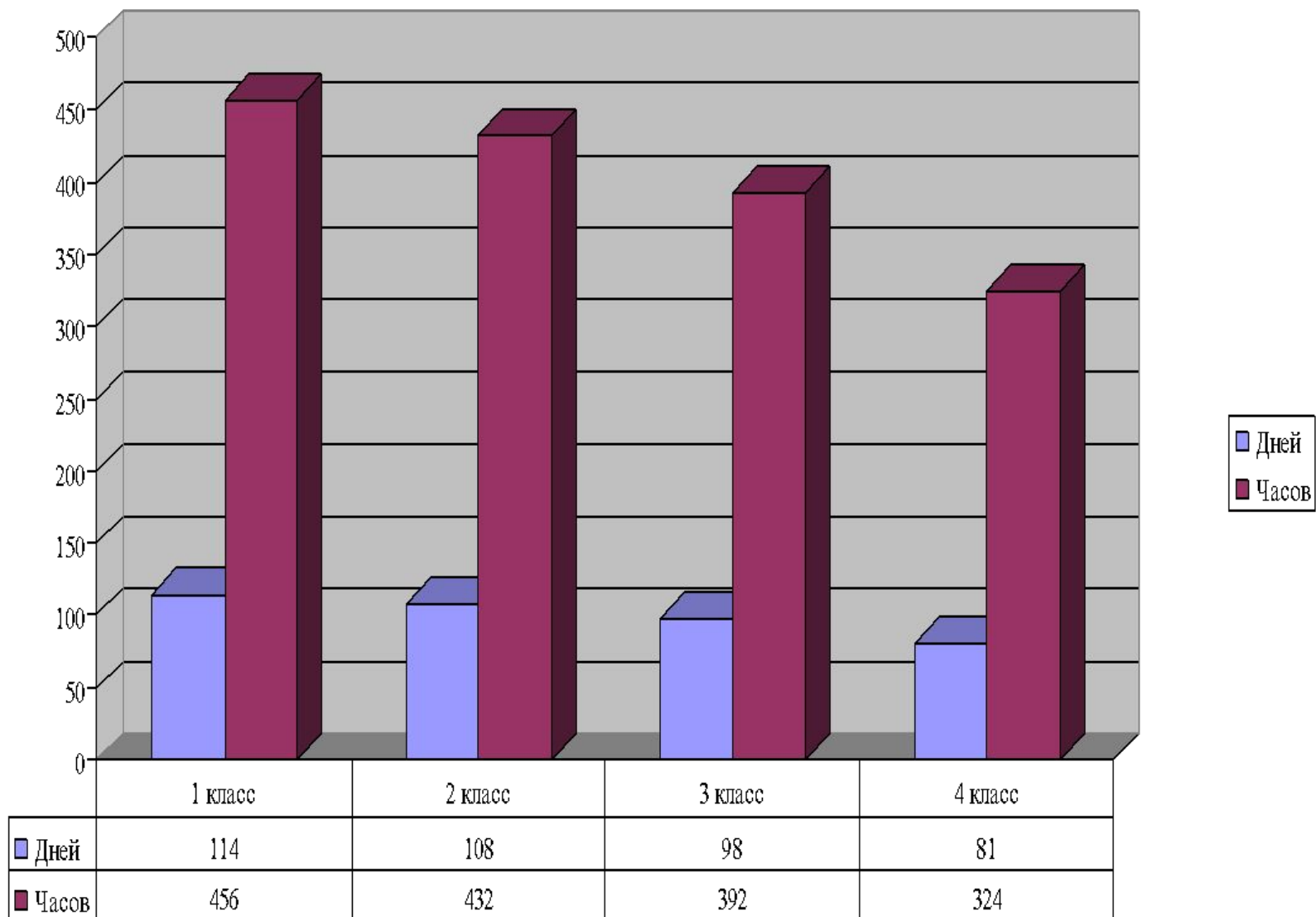
38,40%

46,20%

60%

64%

## Пропуски уроков учащимися по болезни за 4 года



## **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, работающих с детьми, которые имеют проблемы в физическом, психологическом развитии.