

**Итоговая работа  
на курсах повышения квалификации по ИОЧ  
«Основные направления региональной образовательной  
политики  
В контексте модернизации российского образования»**

**«Формирование здорового и безопасного образа  
жизни обучающихся в начальной школе»**

**Выполнила: Гришина Валентина Васильевна  
Учитель начальных классов  
ГБОУ ООШ с.Токмакла**

**Самара-2014**



# Задача ФГОС

«Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.»

- «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Ж.-Ж. Руссо



# Нормативно-правовая база

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

# Актуальность

- Состояние здоровья школьников вызывает серьёзную тревогу.
- ФГОС второго поколения требует осуществлять укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
- Недостаточно разработана система по сбережению и укреплению здоровья учащихся.

## Портрет выпускника начальной школы

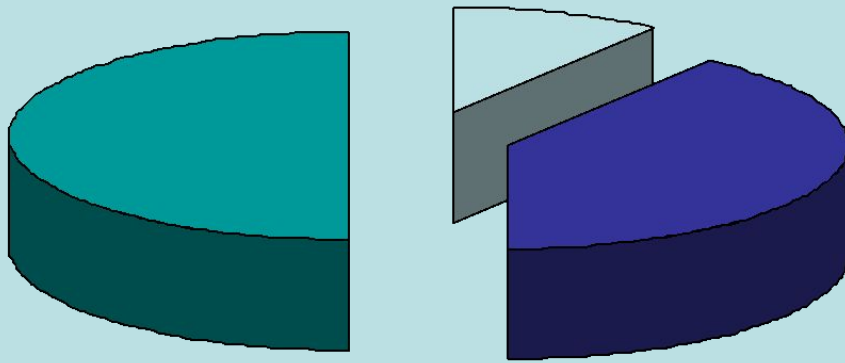


## Противоречия:

- несоблюдение элементарных условий, соответствующих СанПиНу;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- недостаточная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся;
- интенсификация учебного процесса.



# По данным Министерства здравоохранения РФ:



- 10% - здоровых детей
- 40%- детей находится в группе риска
- 50% детей имеют патологию

Ежегодно количество  
больных  
детей увеличивается на 4-5%

**Проблема:** как сохранить и укрепить здоровье ученика?

**Цели:**

- формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.





# Задачи:

- Проанализировать работу по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся в начальной школе;
- Изучить технологии организации работы учителя по формированию здорового образа жизни в начальной школе;
- Использовать на уроках и во внеурочной деятельности наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;
- Систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности их здорового и безопасного образа жизни.

# Ожидаемые результаты:

- Знание о ценности здоровья для самореализации личности и о вреде, который можно нанести здоровью различными действиями; о взаимосвязи здоровья физического и нравственного, здоровья человека и окружающей его среды; о важности спорта и физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п..
- Отрицательная оценка малоподвижного образа жизни, нарушения гигиены; соблюдение правил гигиены и здорового режима дня; подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).
- Понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- Снижение показателей заболеваемости учащихся.

Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (по определению Всемирной организации здравоохранения).

Различают здоровье:  
физическое, психическое, социальное,  
нравственное, духовное.



# Здоровье человека зависит:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины



# Что способствует сохранению и укреплению здоровья?

- правильное питание
- личная гигиена
- закаливание организма
- духовно-нравственное благополучие
- благоприятное социальное окружение
- положительные эмоции
- оптимальный уровень двигательной активности
- соблюдение режима труда и отдыха
- безопасное поведение дома, на улице, в школе
- отказ от вредных привычек



# Основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

- условия, соответствующие СанПиНу;
- оптимальная учебная нагрузка;
- рациональный двигательный режим;
- технология обучения, содействующая здоровью;
- рациональный режим обучения;
- психологическая и социальная поддержка;
- своевременные медицинские услуги;
- сбалансированное питание.



# Типы технологий

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, организация здорового питания и т.п.)
- Оздоровительные (закаливание, массаж, гимнастика и т.п.)
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы образовательного цикла, например, в курсе «Окружающий мир» изучают разделы «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье» и др.)
- Технологии воспитания культуры здоровья (кружки, внеклассные мероприятия, Дни здоровья, спортивные соревнования, конкурсы и т.п.)



# Здоровьесберегающие технологии

Психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Н.К. Смирнов

- Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В.Д. Сонькин



# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ ВКЛЮЧАЮТ В себя:



- технологии проблемного обучения,
- игровые технологии,
- технологии критического мышления,
- групповые способы обучения,
- методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, т.е. активные - методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, семинар),
- применение ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами),
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

# Средства достижения здоровьесберегающих технологий на уроке:

- учёт особенностей аудитории
- создание благоприятного психологического фона на уроке
- использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу
- создание условий для самовыражения
- разнообразие видов деятельности
- предупреждение гиподинамии



# Советы педагогу

- частая смена видов деятельности (4-7 видов, средняя продолжительность не более 10мин)
- наличие оздоровительных моментов на уроке (динамические паузы, физкультминутки, релаксация, пальчиковая и дыхательная гимнастика, упражнения для мышц глаз – по мере утомления, на 20-й минуте урока)
- внешняя мотивация, стимулирование внутренней мотивации
- укрепление веры в свои силы
- создание ситуации успеха
- творческое самовыражение учащихся
- справедливая оценка



**«Забота о здоровье –  
важнейшая работа  
воспитателя.**

**От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы.»**

**В.А. Сухомлинский.**



# Заповеди ЗОЖ для учителей

- Своим примером прививать детям элементарные гигиенические навыки.
- Владеть навыками саморегуляции, самоорганизации.
- Владеть богатым запасом знаний, умений и навыков в области ЗОЖ.
- Иметь увлечение, связанное с ЗОЖ (группа здоровья, бассейн, танцы и т.д.).



# Заповеди ЗОЖ для родителей

- Витаминизация.
- Закаливание.
- Соблюдение режима дня, зарядка.
- Организация дома спортивного уголка.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Сбалансированное питание.
- В выходные дни – активный образ жизни.
- Обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях, секциях.
- Профилактика табакокурения.



# Будьте здоровы!

Спасибо за внимание.

