

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19»  
г. Рязани

*Технология формирования  
представлений младших  
школьников о здоровом образе  
жизни*



М.Ю. Сенчик,

учитель начальных классов

Здоровье необходимо. Это базис счастья...  
Добыть здоровье проще, чем счастье.

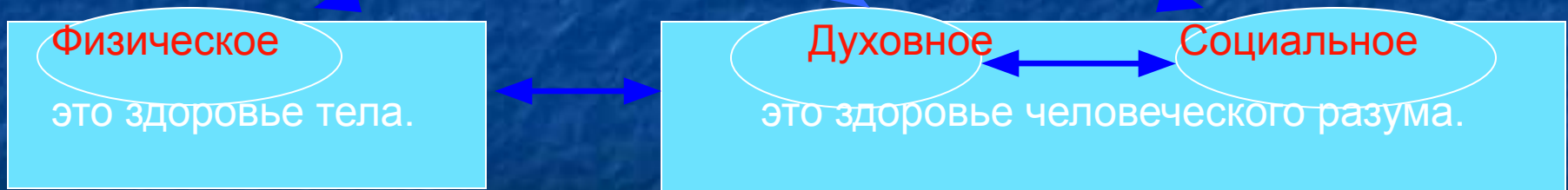
Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю...

Если нельзя взрастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М.Амосов.

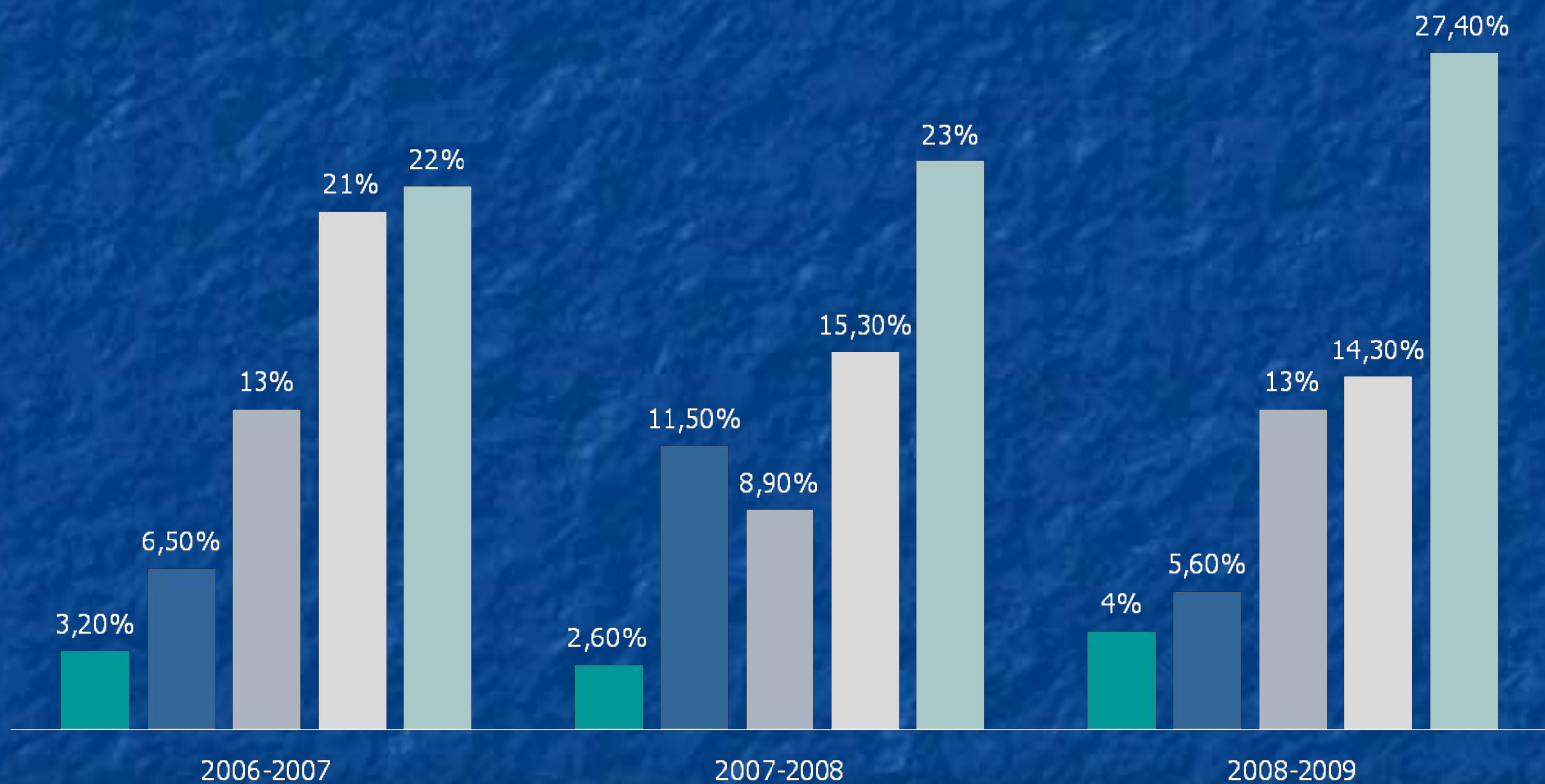
**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

## Составляющие здоровья



# Мониторинг здоровья учащихся класса за 3 последних года

■ Миопия   ■ Нарушение осанки   ■ Аномалии сердца   ■ Плоскостопие   ■ Тубинфицированные



# Цели технологии

- **Формирование личности ребенка, стремящегося к постоянному физическому и духовному самосовершенствованию и жизненной самореализации.**



- **Обеспечение ученику высокого уровня реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.**

# Задачи:

- Формировать у детей внутреннюю мотивацию и здоровый образ жизни.

# Задачи:



- Раскрыть способы поддержания физического и психического здоровья.



# Задачи:

- Развить природные способности ребенка: его ум, нравственные и эстетические чувства, потребности в деятельности, овладение первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.



# Задачи:

- Формировать осознание школьником себя как ценности и ценности здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми.

# Задачи:

- Обучить ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья с целью самостоятельного применения их впоследствии.



# Задачи:

- Создать условия ощущения у детей радости в процессе обучения.



# Задачи:

- Организовать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья учащихся.



# Принципы построения технологии

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.



# Принципы построения технологии

- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.



# Принципы построения технологии

- Триединого представления о здоровье. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье. При этом другие стороны — душевное, духовно — нравственное — остаются за рамками рассмотрения и оценки



# Принципы построения технологии

- Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- Субъект - субъектного взаимодействия с учащимися.





# Принципы построения технологии

- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.



# Принципы построения технологии

- Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.



# Принципы построения технологии

- Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.
- Медико – психологическая компетентность учителя. Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.



# Принципы построения технологии

- Сочетание обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.



# Формирование представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

По результатам анкеты:

62% - «здоровье отличное»

23% - «не очень хорошее»

15% - «удовлетворительное»



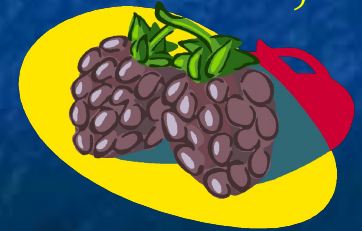
Понятие о здоровом образе жизни:

41% - «когда у тебя ничего не болит»

59% - имеют элементарное представление о ЗОЖ

# Создание учебного курса «Основы здоровья»

- Формирование у учащихся жизненно важных гигиенических умений, навыков, полезных привычек и культуры здоровья;
- Обучение школьников ведению здорового образа жизни;
- Воспитание у детей любознательности, честности, творчества.



# Девиз урока:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»



## Школьный кабинет ЗОЖ



- моделями;

- дополнительной литературой по здоровому образу жизни;



## Виды работ на уроках:



- игровые  
проблемные  
ситуации;



- «МОЗГОВОЙ  
шторм»;



- элементы  
тренинговой  
работы;

## **Виды работ на уроках:**

- - **тесты:** «Твое здоровье», «Первая помощь», «Правильное питание», «Оцени себя», «Умеешь ли ты готовить уроки»;
- - **практические работы:** составление памяток «Как правильно готовить уроки», «Как отучить себя от вредных привычек», «Правила поведения в транспорте»



## Виды работ на уроках:



игры: «Мы спортсмены»,  
«Комплимент», «Назови  
возможные последствия  
событий»

обсуждение  
ситуаций: «А если  
руки не мыть?»,  
«Легко ли быть  
чистюлей»

## Виды работ на уроках:



- Творческий проект «Мое родословное древо»

## «Основы здоровья»



- встреча со школьным врачом;
- со специалистами из МУЗ «Детская поликлиника №5»;
- с родителями – врачами;

# СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



# Динамика развития организма:



Со второго класса учащиеся ведут дневник «Я расту»

# Работа с дневниками «Я расту»





## *Умения и навыки:*

- ✓ формировать навыки правильного режима дня;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ негативное отношение к вредным привычкам;
- ✓ гигиенические навыки;

# Диаграмма успеваемости 2009 – 2010 уч.год

## Урок «Основы здоровья».



# Формирование здорового образа жизни в школе будущего первоклассника «Золотой ключик»



- Соблюдение режима дня, правил гигиены;

- Сделать выполнение этих правил привычкой;



# Задание №1.

Запомни правила приема пищи:

1. Ешь в определенные часы.
2. Во время еды не торопись.
3. Не ешь на ходу.
4. Не передай.



# Формирование здорового образа жизни в школе будущего первоклассника «Золотой ключик»



# Методы обучения

1. Комфортное начало и окончание урока
  - умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;
  - рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.



# Методы обучения

2. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности.

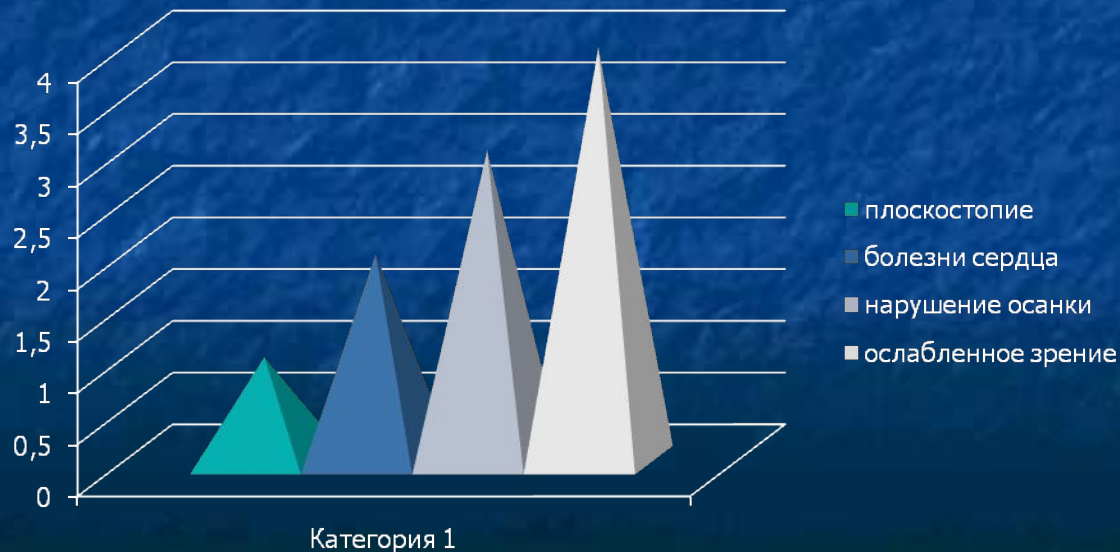


# Методы обучения

## 3. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащегося.

Задание:

- Как вы думаете, почему количество ребят с ослабленным зрением и нарушением осанки больше, чем ребят с другими заболеваниями?





# Методы обучения

## 4. Упорядочение системы домашних заданий.

- Динамика урока: 1 – 4-я мин. – усваивается 60% материала; 5 – 23-я мин. – 80%; 24 – 34-я – 45-50%; 35 – 45-я мин – 6%.
- Коэффициент трудности предметов: 11 баллов – математика; 10 – баллов – иностранный язык; 7 баллов – русский язык, литература; 6 баллов – естествознание; 5 баллов – физическая культура; 4 балла – труд; 2 балла – изобразительная деятельность; 1 балл –



# Методы обучения

## 5. Учет индивидуальных способностей ребенка.

Следует помнить:



10% того, что читают;  
26% того, что слышат;  
70% того, что обсуждают  
с другими;  
80% того, что основано на  
личном опыте;  
90% того, чему они обучают  
сами;

# Методы обучения

6. Каждый здоровьесберегающий урок должен включать работу с телом, душой, и разумом детей и учителя.

Задание:

Сделай вывод из пословиц:

- Береги платье снову, а здоровье – смолоду.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье даром не дается, за него бороться придется.



# Методы обучения

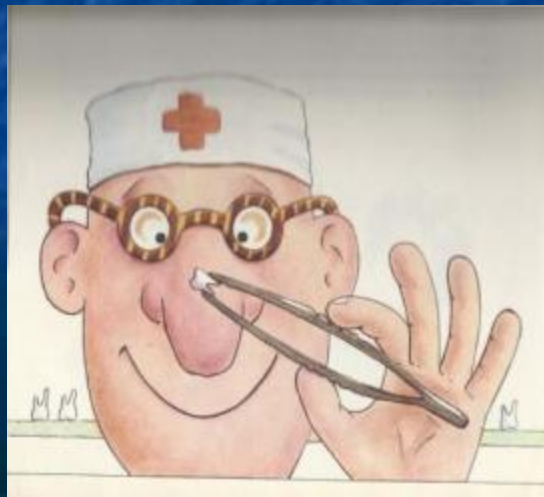
## 7. Личный пример учителя.



# Методы обучения

8. Включение в содержание уроков диктантов, упражнений, текстовых задач, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.

Задача: 2А класс побывал в кабинете зубного врача, и ему вырвали 12 молочных зубов. После этого в кабинете зубного врача побывал 2Б класс, и ему вырвали на четыре зуба больше. Сколько молочных зубов оставили оба класса в кабинете зубного врача, если известно, что один второклассник свой вырванный зуб унес домой



# Методы обучения

## 9. Организация саморефлексии.



# Методы обучения

## 10. Игровые методы психокоррекции.



# Методы обучения

## Написать синквейн

Здоровье.

Крепкое, прекрасное.

Беречь, укреплять, гулять.

В здоровом теле - здоровый дух.

Будьте здоровы!

*Купряшина Оксана*

**Кожа.**

**Чистая, упругая!**

**Дышит, защищает, чувствует.**

**Надежная защита организма.**

**Барьер!**

*Голочева Олеся*



# Методы обучения



## 11. Внеклассная работа.



# Методы обучения

## 12. Творческие конкурсы.



Конкурсы плакатов

Конкурсы рисунков



# Методы обучения

участие в конкурсах детских стихотворений  
«Секреты здоровья», сочинений «Свет мой,  
зеркальце скажи»

В нашем теле все прекрасно,

Только требует уход:

Мышцы требуют зарядки,

Зубы – чистки круглый год.

Подари им щетку, тюбик

С пастой вкусною зубной.

Чисть их вечером и утром

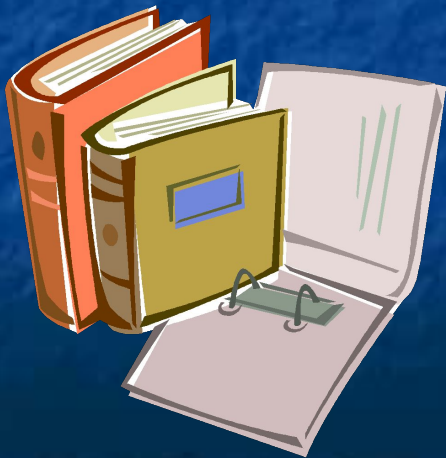
Будет в ротике покой

*Голочева Олеся 2 А класс*





# Методика Владимира Филипповича Базарного



# Обучение учащихся в режиме динамических ПОЗ



# Средства обучения

## Музыкальная пауза



«тренажеры Агашина»



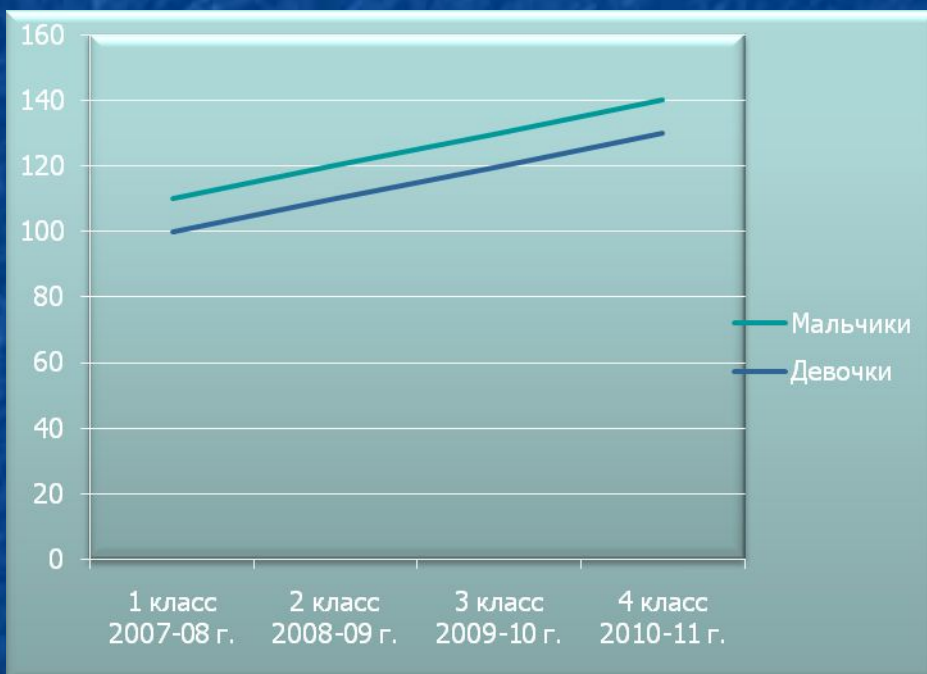




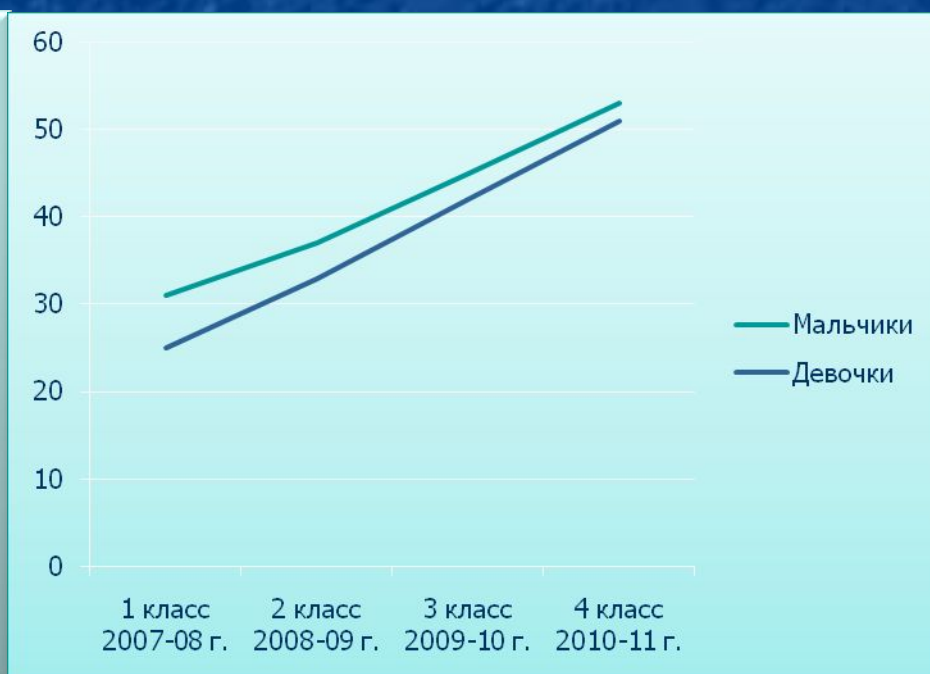
# Результативность ТЕХНОЛОГИИ

1. Динамика роста и массы тела учащихся в соответствии их физиологического развития.

Динамика роста



Динамика веса



Зная рост родителей, можно рассчитать его генетический обусловленный рост (А.Ф. Синяков):

*Длина тела мальчиков = (рост отца + рост матери) × 0,54 - 4,5*

*Длина тела девочек = (рост отца + рост матери) × 0,54 - 7,5*

Массу тела у детей от года от 11 – 12 лет можно рассчитать по формулам А.Ф. Синякова:

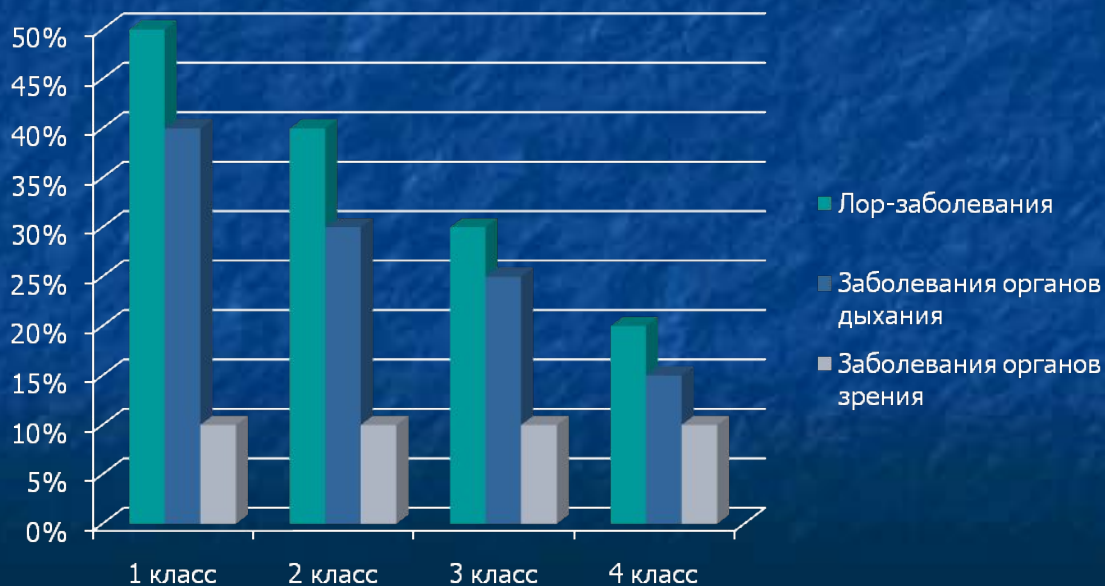
*Масса тела девочек = 2,4 × возраст + 7,8*

*Масса тела мальчиков = 2,4 × возраст + 8,2*

Допустимые отклонения у девочек – 1,8 кг, у мальчиков – 1,5 кг.

# Результативность технологии

2. Сохранение остроты зрения.
3. Уровень утомляемости учащихся соответствует требованиям СанПиНа.
4. Раскрепощенность суждений.
5. Отрицательное динамическое снижение по основным видам заболеваний.



# Результативность технологии

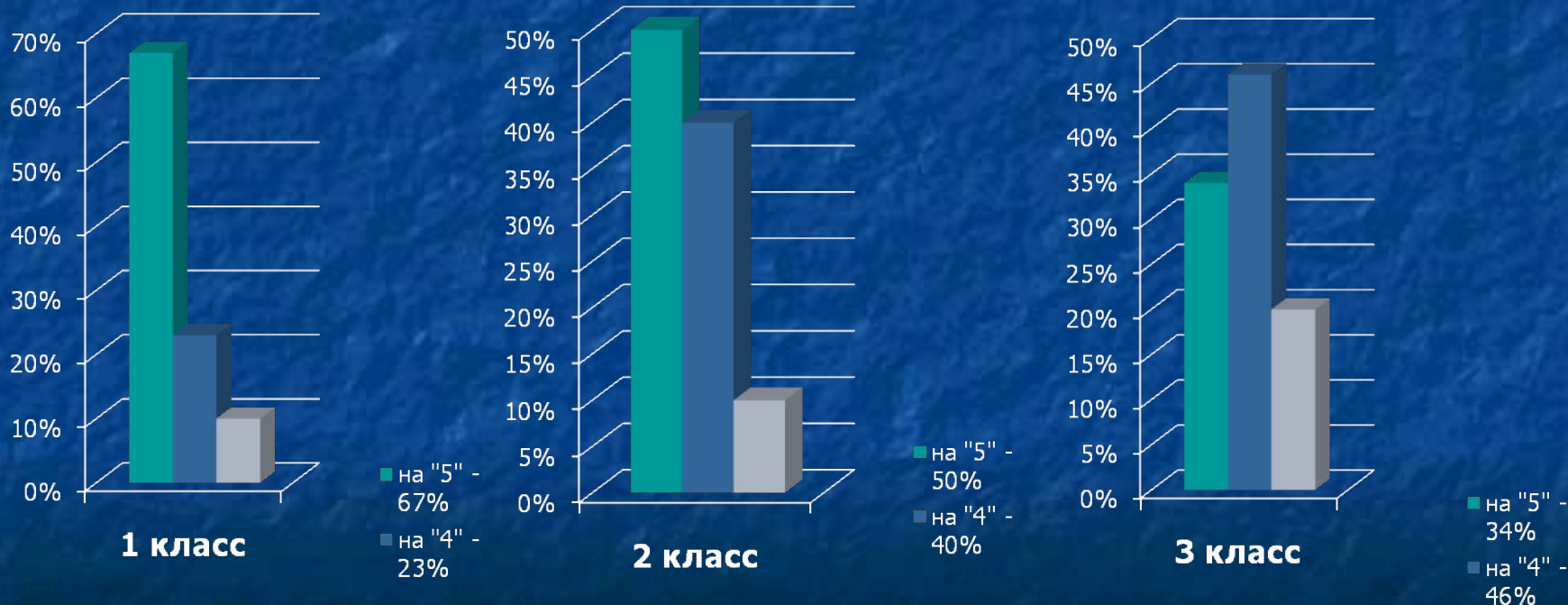
6.Снижение количества уроков,  
пропущенных по болезни.

	Кол-во дней, пропущенных по болезни	Кол-во уроков , пропущенных по болезни	Число неболеющих учащихся
1 класс	101	404	12
2 класс	83	325	16
3 класс	75	255	18
4 класс (I триместр)	24	120	21

# Результативность технологии

## 7. Активизация умственной деятельности учащихся.

Диаграмма успеваемости



# *Здоровье учеников – в руках учителей!*

**Учебная деятельность**  
**Учебный курс**  
**«Основы здоровья»:**

**Внеклассная**  
**деятельность**



**Работа с родителями**

# Опыт работы в действии:

- **СМИ**



М.Ю. Сенчик . Программа учебного курса «Основы здоровья» // Сборник «Здоровьеориентированная общеобразовательная школа»: методические рекомендации/Н. А. Веткова, Г.А. Ивашкина , С.Ю. Зинкина, Г.Г.Иванова, А.Я. Панфилова ; Управление по делам образования, науки и молодёжной политики Рязанской области ; Гос. образ. учреждение доп. профессион. образования «Рязанской областной институт развития образования»Рязань, 2008г.

# Опыт работы в действии:

- *Мастер класс*



Открытый урок для слушателей курсов повышения квалификации «РИРО» по теме «Использование биомеханического «Тренажера Агашина» в учебно-воспитательном процессе в начальной школе».



# *Опыт работы в действии:*

- *Выступления*



Городская педагогическая конференция учителей начальных классов «Повышение качества образовательного процесса: технологии, приемы, формы работы».

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание