

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.

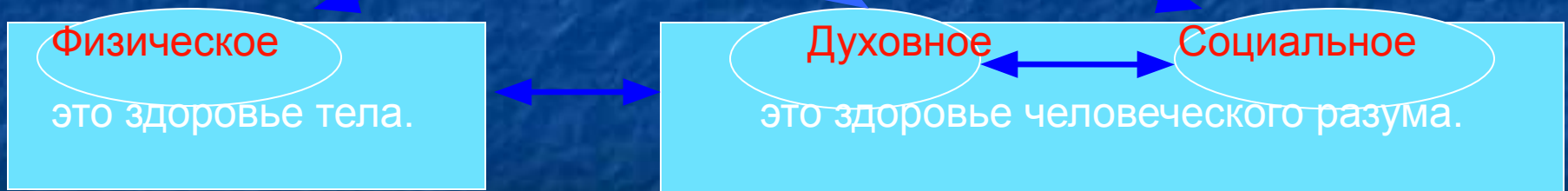
Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю...

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

Н.М.Амосов.

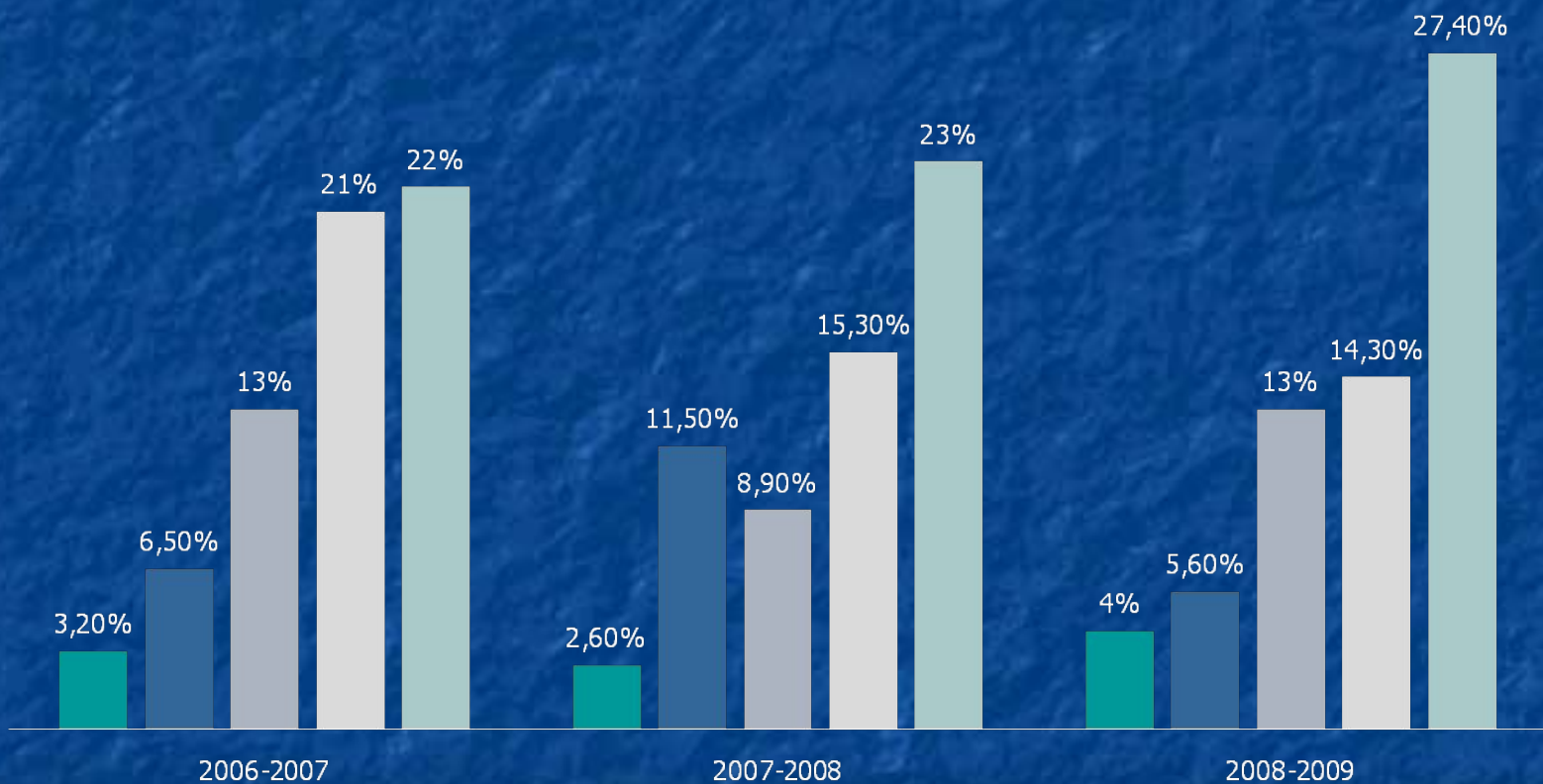
Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

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»



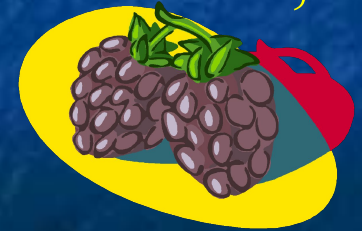
Понятие о здоровом образе жизни:

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
штурм»;



- 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»

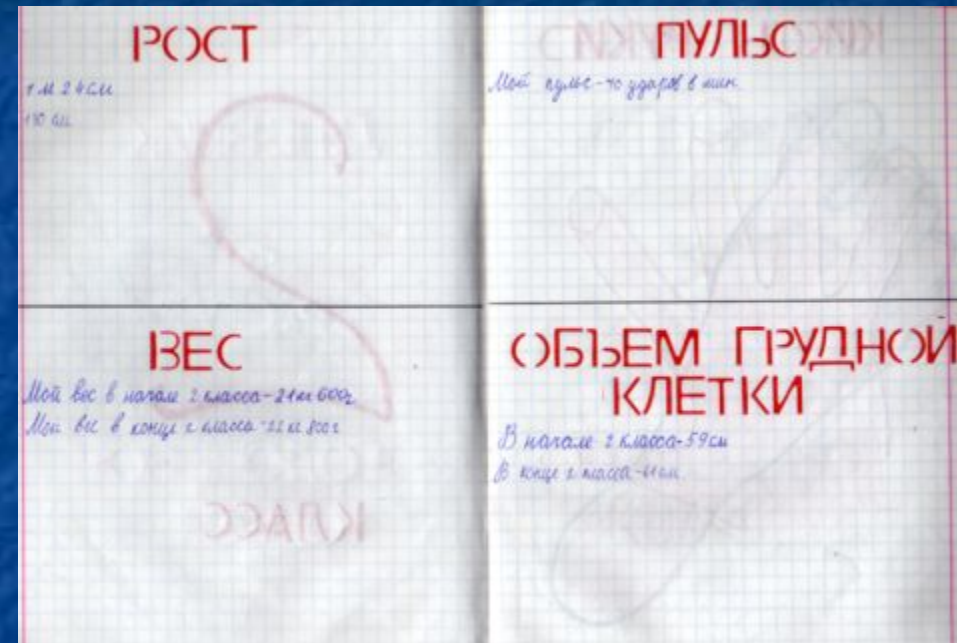


- встреча со школьным врачом;
- со специалистами из МУЗ «Детская поликлиника №5»;
- с родителями – врачами;

СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



Динамика развития организма:



Со второго класса учащиеся ведут дневник «Я расту»

Работа с дневниками «Я расту»

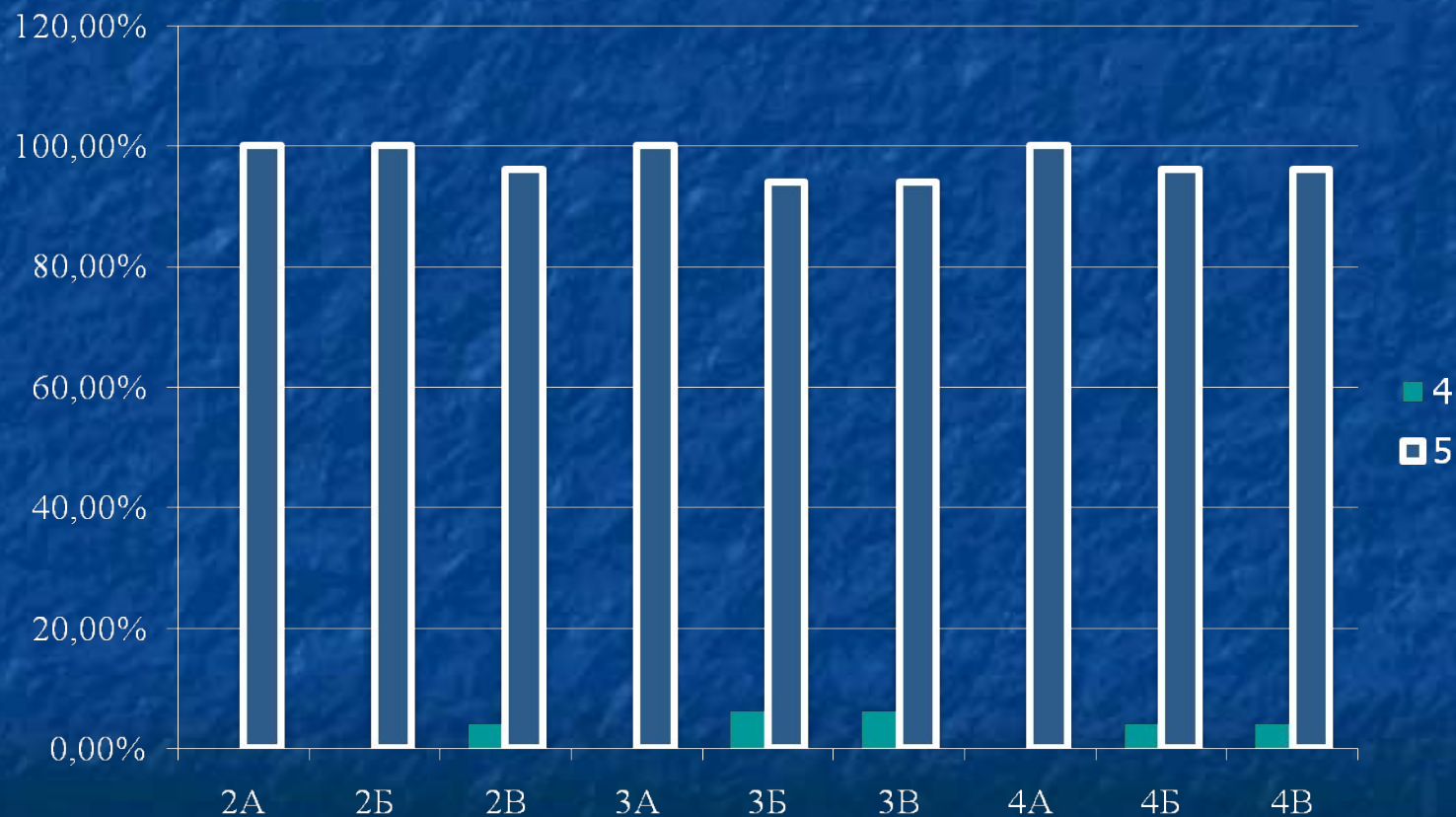


Умения и навыки:

- ✓ 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.

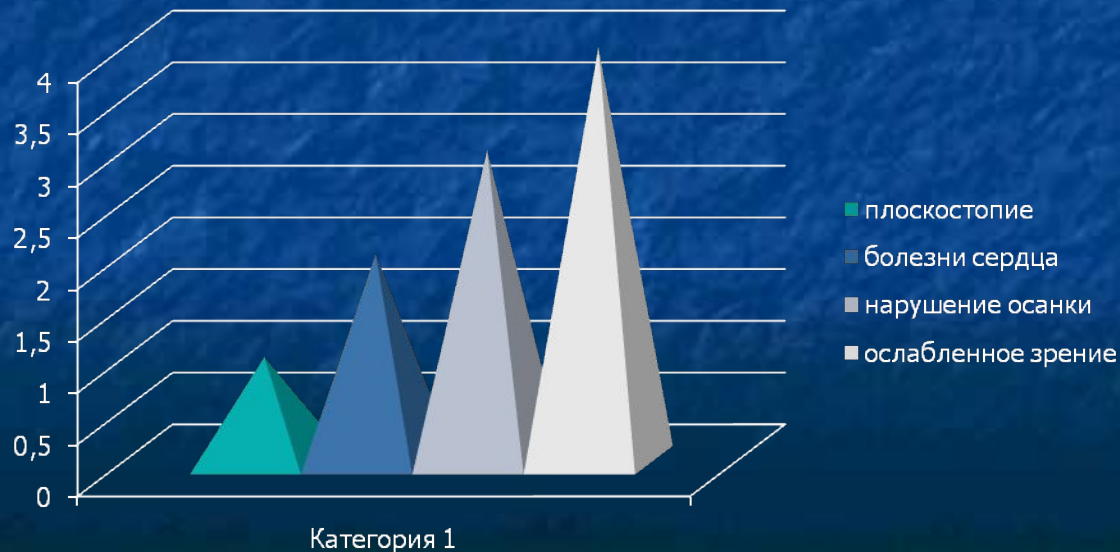


Методы обучения

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

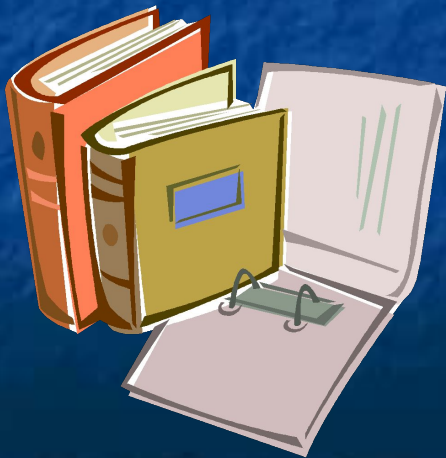
Будет в ротике покой

Голочева Олеся 2 А класс





Методика Владимира Филипповича Базарного



Обучение учащихся в режиме динамических поз



Средства обучения

Музыкальная пауза

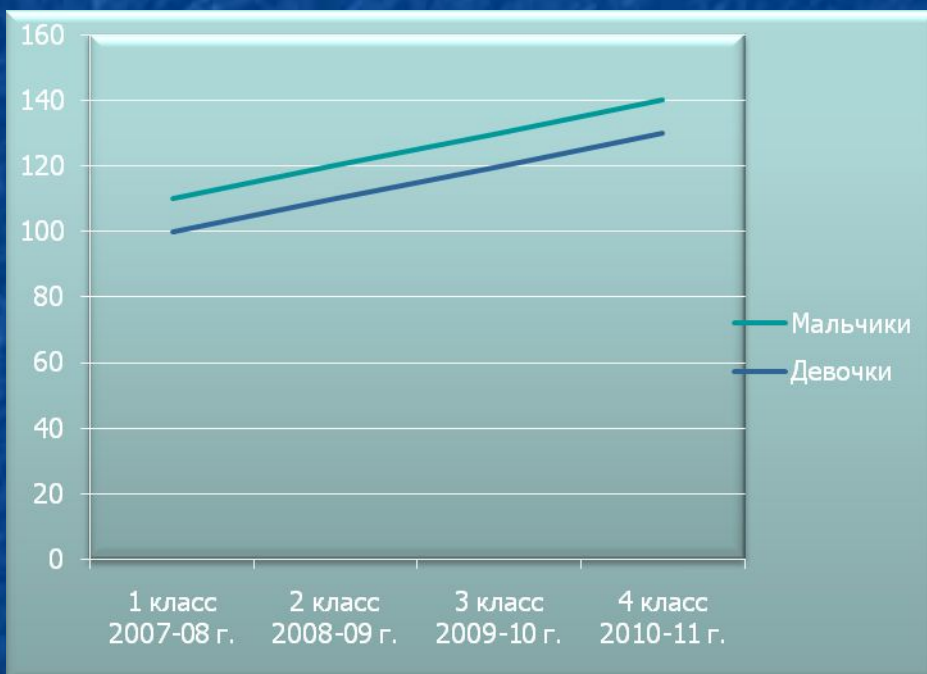


«тренажеры Агашина»

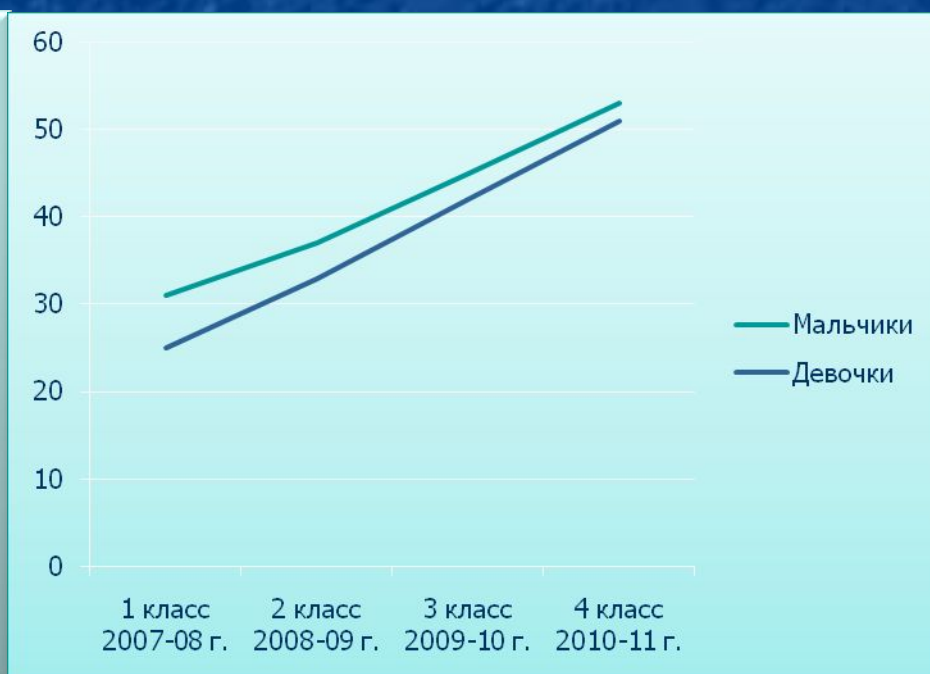
Результативность ТЕХНОЛОГИИ

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:

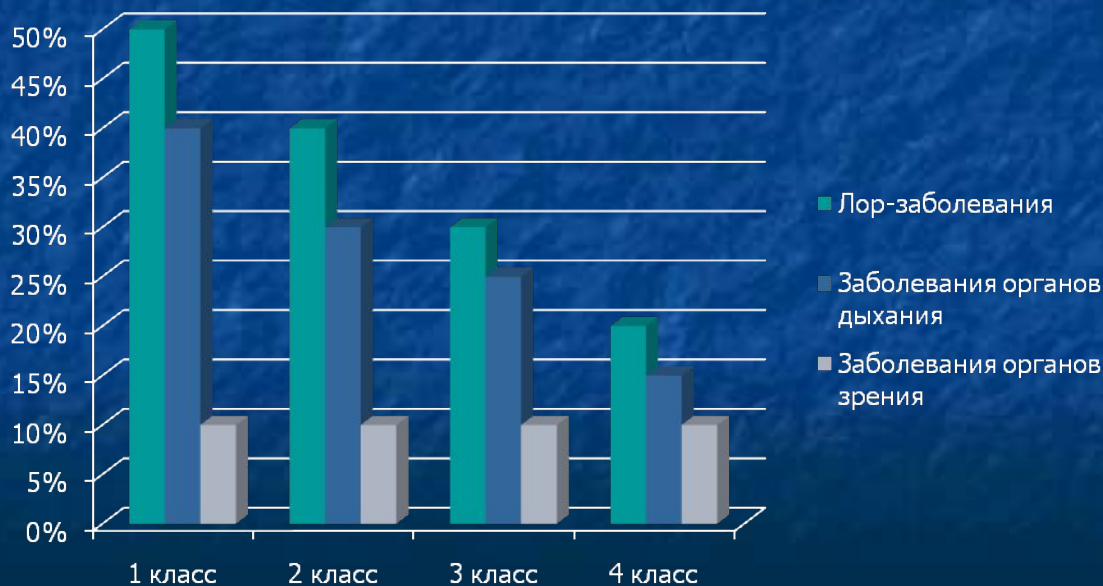
Масса тела девочек = 2,4 × возраст + 7,8

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

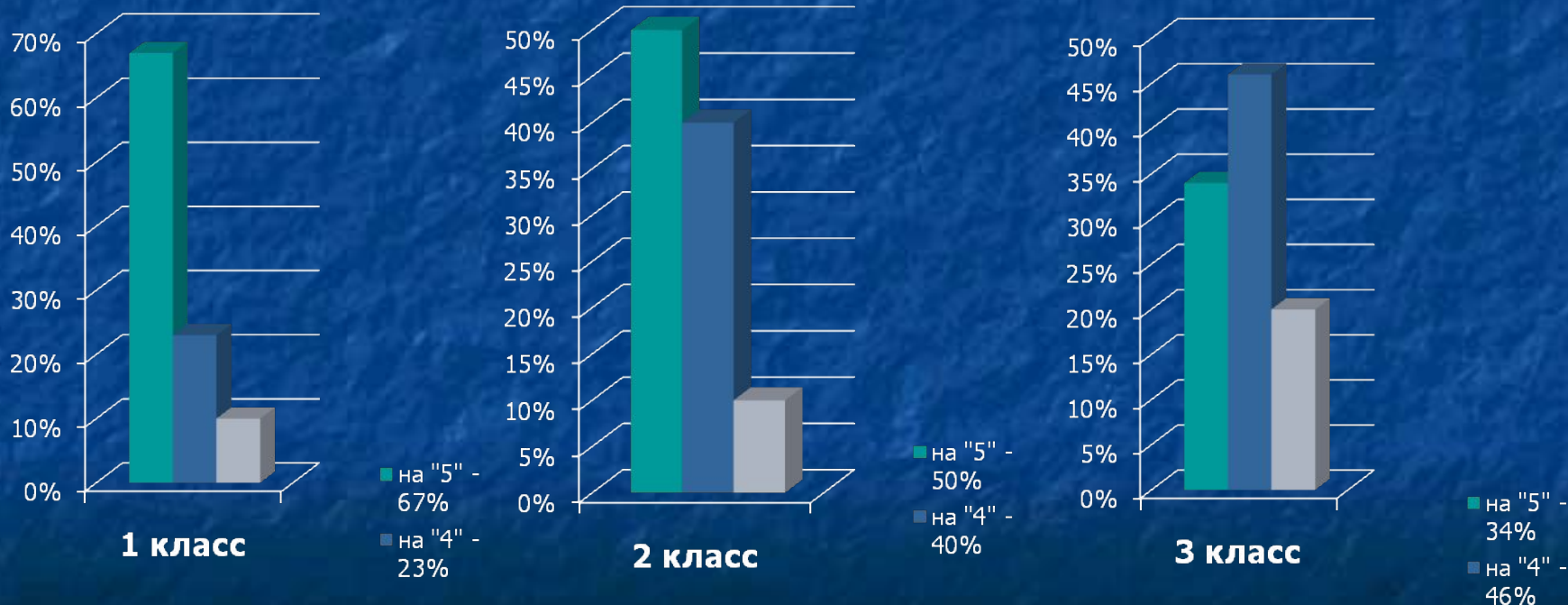
6.Снижение количества уроков,
пропущенных по болезни.

	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.

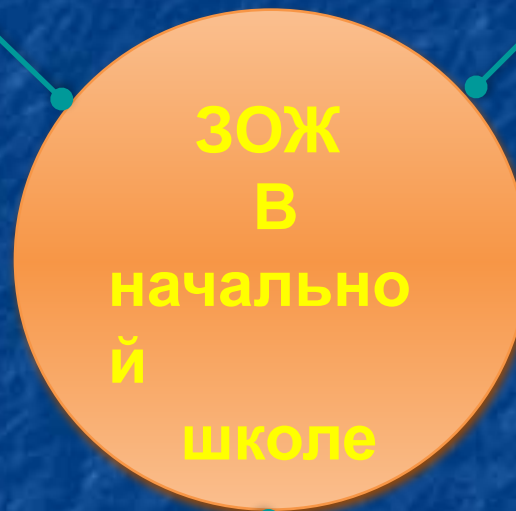
Диаграмма успеваемости



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 «Здоровьесориентированная 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