Доклад для учителей начальных классов

«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках».

Автор: учитель начальных классов Юркова Оксана Олеговна

 Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедеятельности. Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни.

 Ухудшение состояния здоровья школьников - серьезная проблема, которая вызывает беспокойство у педагогов. С каждым годом увеличивается число учащихся, страдающих различными хроническими заболеваниями и освобожденных от занятий физической культурой, растет количество выпускников, имеющих какие-либо ограничения по состоянию здоровья.

 Одной из важнейших задач школьного образования является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников - будущего нации.

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полнокровной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании здорового образа жизни учащихся.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Есть ценности, которые признаются всеми без исключения. Среди них одна из главных - здоровье человека, особенно маленького.

 При организации факультативных занятий по учебной программе «Здоровый образ жизни: жизненные навыки» Кузнецова Л.В. рекомендует принять за основу дидактический принцип сознательности и активности, который позволит не только добиться осознанного отношения учащихся к изучаемым вопросам, но и вызвать их активный интерес. Необходимо использовать педагогические методы, в основе которых лежит активное участие и сотрудничество учащихся между собой и с учителем. Смысл работы учителя при проведении факультативных занятий не в том, чтобы доминировать, в том, чтобы направлять и регулировать эту совместную деятельность.

Методы, которые помогут обеспечить активное участие и взаимодействие учащихся друг с другом и с учителем

* работа в группах;
* мозговой штурм;
* дискуссия;
* интерактивные презентации;
* ролевые игры;
* анализ историй и ситуаций;
* выполнение проектов;
* другие методы.

Обсуждение вопроса можно проводить со всем классом. Недостаток данной работы в том, что в классе много учащихся, а количество времени ограничено. Эффективнее данную работу проводить в группах. Групповое обсуждение максимально увеличивает активность и вклад каждого участника, стимулирует свободный обмен мыслями.

Для организации мозгового штурма необходимо:

* сформировать вопросы, проблему или ситуацию и попросить участников высказать свои идеи и предложения
* выбрать того, кто будет записывать поступающие 01 учащихся идеи;
* сообщить участникам, что они могут высказывать любые идеи, которые приходят им на ум;
* сообщить, что не следует обсуждать идеи сразу после того, как они предложены.

После того как названо 10—15 идей, необходимо подвести черту. Затем учащиеся совместно с учителем прорабатывают список идей: добавляют новые, исключают те, что не соответствуют теме, распределяют идеи по категориям, выбирают лучшие.

Дискуссия — это организованный процесс формирования и защиты своих позиций участниками по конкретной проблеме. Цель дискуссии — всесторонний анализ, обсуждение проблемы, которая не имеет простого решения. Для проведения дискуссии сначала необходимо сформулировать проблему или вопрос, например: «Компьютер: "за" и "против"». Учащимся предлагается найти определенную позицию в данной проблеме.

Интерактивные презентации в последнее время стали формой работы, которую успешно используют учителя при организации образовательного процесса.

Мастерски сделанная презентация может привлечь внимание обучаемых и пробудить интерес к учебе. Однако не следует увлекаться и злоупотреблять внешней стороной презентации, связанной со спецэффектами. Если вы перестараетесь, то снизите эффективность презентации в целом. Необходимо найти такой баланс между подаваемым материалом и сопровождающими его эффектами, чтобы учащиеся были увлечены происходящим. Это правило справедливо для всех мультимедийных презентаций вообще, но особенно для обучающих презентаций.

Мультимедийные презентации используются:

* при изучении нового материала;
* при закреплении новой темы;
* при совершенствовании знаний;
* при проверке знаний;
* при решении задач обучающего характера;
* как средство изготовления дидактического материала

Ролевая игра — практический метод обучения. Ролевая игра дает возможность представить себя в различных ситуациях, смоделировать свое поведение в зависимости отвзятой на себя роли. Она может быть использована для организации дискуссии, создания ситуации, необходимой для обучения определенным навыкам.

 В школах для координации работы по формированию у учащихся здорового образа жизни создана программа «Здоровье», включающая деятельность с учащимися в урочное и внеурочное время работу с родителями и социумом и т.д. Цель программы: улучшение здоровья учащихся посредством совершенствования их знаний и знаний их родителей, формирование у детей умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

1. Осознание учащимися ценности здоровья, как в личном, так и в общественном плане.
2. Формирование умения принимать самостоятельные решения.
3. Воспитание у учащихся потребности поддерживать свой организм физически здоровым, вести здоровый образ жизни.
4. Координация действий воспитательной деятельности школы и семьи в вопросах формирования здорового образа жизни учащихся.

Режим учебного дня, насыщенный всеми формами физкультурно-оздоровительных мероприятий, является определяющим фактором укрепления здоровья учащихся. С этой целью до начала учебных занятий учителя проводят с учащимися подготовительных, 1-3 классов гимнастику, решая при этом следующие задачи:

* ускорить вхождение организма в активную учебную деятельность;
* достичь оздоровительно-закаливающего эффекта;
* выработать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма;
* сформировать привычку регулярно заниматься физическими упражнениями, умение правильно выполнять движения.

Кроме обязательной гимнастики, учителя начальных классов проводят физминутки как необходимый кратковременный отдых для предупреждения перегрузки учащихся.

В школе проводятся уроки здоровья по темам:

1. Понятие о здоровье.
2. Движение и здоровье.
3. Осанка и здоровье.
4. Закаливание воздухом, водой.
5. Особенности ухода за кожей, полостью рта, носа при занятиях физической культурой.
6. Профилактика травматизма.

 Формирование умений ЗОЖ у школьников

При организации учебно-воспитательного процесса учителя стараются организовать работу с учащимися так, чтобы учебная деятельность способствовала их всестороннему развитию. Все задания и вопросы направлены на развитие мышления (сравнить, исследовать, наблюдать, анализировать, обобщить и т.д.), на развитие воображения, фантазии, творчества, внимания, памяти.

Работа по формированию у школьников навыков ЗОЖ проводится в системе и закрепляется на других уроках, внеклассных мероприятиях. В школе проводятся дни, недели, декады здоровья, олимпиады по вопросам здоровья, встречи с музыкальными работниками, уроки экологии, конкурсы сочинений, рисунков, плакатов, санбюллетеней, организовывается просмотр и обсуждение фильмов, слайдов по проблемам здоровья.

Список литературы:

[www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru)

[www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)

festival.1september.ru