

Городской конкурс "Будь здоров!"

Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе



Подготовила:
учитель начальных классов
МБОУ СШ № 37 г. Липецка
Николаенко Ирина Сергеевна



«**Здоровье** – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни». Одной из важнейших задач, как педагога, ставлю сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия ценности здоровья.

В структуре урока применяю следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

- **Физкультурная минутка** – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждения утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма учащихся.

Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

(Мишель Монтенью)

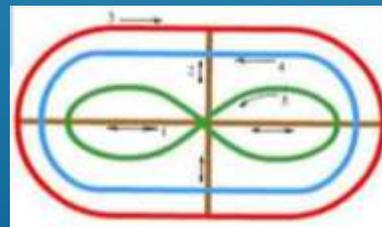


- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

Основная цель пальчиковых упражнений - развитие мелкой моторики. При регулярных занятиях польза для детей несомненная, ведь одновременно улучшаются: точность и ловкость; фантазия, мышление; память, речь; концентрация внимания; творческие способности.



- **Гимнастика для глаз.** Снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.
Время — 2-3 минуты.



- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

- Игровые методы - деятельность, играющая значительную роль в развитии личности ребёнка. Игры развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.



- Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным.
- Технологии эстетической направленности. Эстетическое воспитание — это организация разнообразной художественной деятельности, цель которой — сформировать у детей эстетические взгляды и потребности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.



- Оформление кабинета. Учебный кабинет оснащён наглядными пособиями, учебным оборудованием, мебелью и техническими средствами обучения, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

Взаимодействие с родителями учащихся

Добиться желаемых результатов возможно только при тесном сотрудничестве школы и семьи. Родители принимают активное участие в организации экскурсий, походов на природу, в спортивных соревнованиях и совместных занятиях спортом. Это вызывает у детей стремление к здоровому образу жизни.

Организуя работу с родителями, мною были поставлены следующие задачи:

- Формирование установки на сотрудничество между родителями и школой;
- Осуществление педагогического просвещения родителей, через передачу теоретических знаний и практических навыков оздоровления и физического развития учащихся.

С этой целью, мною, как классным руководителем, проведены следующие формы работы:

- анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»;
- консультации, родительские собрания, памятки: «Рациональное питание», «За здоровый образ жизни», «Соблюдаем режим дня!», «Повышение психоэмоциональной устойчивости» и др.



Сетевое взаимодействие школы и социальных партнеров по формированию и укреплению здорового образа жизни



Достичь положительных результатов по физическому развитию учащихся было бы невозможно без активного взаимодействия школы с социумом.

Для социализации детей, ОУ поддерживает связи со здравоохранительными организациями:

- ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
- Липецкая городская поликлиника № 9



Тесно сотрудничаю с медицинским работником школы: контроль за состоянием здоровья учащихся, учёт отсутствующих по болезни, обеспечение осмотра медработником и направление к врачу специалисту, участие в проведении диспансеризации, кварцевание кабинета, контроль за соблюдением питьевого режима.

Взаимодействие со спортивными учреждениями:

- ДК «Луч» (Липецк, Писарева, 16) – секция каратэ «Ситорю»;
- Детская школа искусств № 11 г. Липецк – хореографическое отделение;
- Бассейн «Матырский».



Участие в конкурсах, семинарах, посвящённых Здоровому образу жизни

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Задачей моей педагогической деятельности является внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. С этой целью реализую курс «Разговор о правильном питании», что позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.

Участие в вебинарах:

«Проводим перемену активно и с пользой» (13 декабря 2022) Якласс (слушатель)

«Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ» (слушатель)

Центр развития педагогики

Выступление на МО:

Доклад «Здоровый образ жизни. Его принципы и составляющие»

Участие учащихся во Всероссийском конкурсе рисунков, посвящённому здоровому образу жизни «Чтоб здоровье сохранить - надо всем его ценить!»

Конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья!» (уровень ОУ) Колычева Полина, 1 место



Гапонов Вячеслав и
Мальцев Данил



Новиков Илья



Хасанова Алия



Никитин Илья



Троняева Екатерина



Субботина Дарья