

**Муниципальный этап конкурса "Учитель года - 2018"**

**Конкурсное задание «Методический семинар»**

Копанева Г.А., учитель начальных классов

МКОУ ООШ с Петровского

Уржумского района Кировской области

**Тема:**

**Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе**

**Пояснительная записка**

( 1 слайд)Звучит заставка к программе «Здоровье»

(2 слайд) Добрый день, попробуйте определить тему моего методического семинара.

(3 слайд) Сегодня мы поговорим о самом главном о здоровье, о здоровье наших детей. Эпиграфом моего выступления я взяла слова

Ж.Ж.Руссо «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

(4 слайд)

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, данные перед вами. - с 60,9 до 67, 6%, а имеющих хронические заболевания - 15,9 до 17,3%. Исследования показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшилось в 4 раза. Число близоруких детей увеличилось с 1 класса к выпускным - с 3,9% до 12,3%. С нервно-психологическими расстройствами - с 5,6% до 16,4%. С нарушениями осанки - с 1,9% до 16,8%.

(5 слайд) Заботу о здоровье детей называют приоритетным направлением деятельности на уровне государства, поскольку лишь здоровые дети смогут полученные знания использовать в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность.

(6 слайд) Об этом говорится и в федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации и федеральных государственных образовательных стандартах:

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (Статья 2)

говорится, что «государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...».

Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования выдвинули формирование ценностей здоровья и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы.

Федеральные государственные образовательные стандарты в решение проблемы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни учащихся содержат:

Новые идеи образования, которые заключаются в том, что осуществляется переход от успешности школы к успехам ребенка, развивающегося как личность.

Обязательное наличие программы формирования здорового и безопасного образа жизни у школьников разных ступеней обучения.

В документе обозначены направления деятельности учителя и школы по формированию здорового и безопасного образа жизни школьников.

(слайд 7) Целью моей педагогической деятельности является внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебный процесс с целью предотвращения утомляемости учащихся на уроке и повышение качества обучения.

(слайд 8 ) В своей педагогической деятельности я регулярно внедряю здоровьесберегающие технологии, создаю на уроке условия, способствующие сохранению психического и физического здоровья обучающихся, уменьшению утомляемости, улучшению настроения и повышению активности обучающихся на уроке и, как результат, развитие интеллектуальных способностей, повышение качества знаний.

 С первых минут урока, с приветствия я создаю обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Провожу в форме диалога или прочтения стихотворения, которое настраивает школьников на работу.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому моя  задача, как учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: “Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей , повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

     (слайд 9)           На своих уроках стараюсь исключить стрессовые ситуации на уроке, потому что это является важным условием успешной деятельности обучающихся. При выполнении заданий у детей должно быть достаточно времени, чтобы обдумать ответ.

Для создания «ситуации успеха» на уроке используются следующие формы работы: индивидуально–обособленная (при выполнении письменных заданий), фронтальная (способствует вовлечению в работу всех учащихся ), групповая (способствует повышению ответственности, формирует интерес к работе одноклассников), коллективная (общее задание между членами микрогруппы дает возможность каждому ребенку чувствовать себя участником событий), парная (применяется чаще при закреплении пройденного материала).

Соблюдая принципы дифференцированного обучения, снижаю темп опроса медлительных учащихся, даю время на подготовку, обдумывание, а сильным и быстро справляющимся с заданиями предлагаю самостоятельно подготовить информацию по новой теме.

Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися, поэтому очень часто на уроках учащиеся имеют возможность работать в индивидуальном темпе, обращаться за помощью, свободно использовать источники информации, высказывать и аргументировать свое мнение, не бояться ошибок. Предлагаемые задания разбиваю по уровням. Для слабых учащихся практикуется отдельный план работы на урок – задания подбираются доступного уровня, присутствуют рекомендации по выполнению, задается индивидуальный темп работы. Именно такой подход способствует психологическому комфорту ученика в школе, формирует у него чувство уважения к себе и окружающим, повышает ответственность за принятое решение. Возможность выбрать уровень усвоения поможет избежать перегрузки ученика и направить его усилия в область склонностей и интересов.

Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «врабатывание». Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику.

(слайд 10) Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, минутки релаксации, гимнастику для глаз. Их провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот

(слайд 11) Одни из самых популярных и полезных физкультмину­ток — это двигательно-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей. Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

(слайд 12) Игровая технология на уроках в начальных классах способствует формированию устойчивого интереса к учению, снимает напряжение. В процессе игры ребенок приобретает определенные учебные универсальные действия, обогащает свой внутренний мир, овладевает речью в общении с другими людьми. На каждом уроке, может только за исключением контрольных работ, всегда найдется место для игры.

Дети с большим интересом и вниманием воспринимают материал. Многие темы начинаются в виде игры.

(слайд 13)

Использую оздоровительные силы природы. Это оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока я не допускаю однообразия работы. На уроке происходит от 4до7 смен видов деятельности на уроке, что соответствует СанПин

(слайд 14, 15) В своей работе учитываю психофизиологические характеристики , которые на слайде), так как в последние семь лет обучаю одних мальчиков.

|  |  |
| --- | --- |
| Психофизиологические характеристики | Условия, необходимые для успешной деятельности |
| 1.Пол. | |
| Девочка. | Лучше выполняет типовые, шаблонные задачи. Создание благоприятной эмоциональной обстановки: связь обучения с радостью и удовольствием. |
| Мальчик. | Настрой на рабочий ритм. Необходимо выполнение поисковой деятельности, решение принципиально новых задач. |

(слайд 16) Не забываю об использовании каналов восприятия, 40% класса левши.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:  
- левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;  
- правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;  
- равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

(слайд 17) Говорят лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать… смотрите…

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью посвящаю различные мероприятия. Это система классных часов о здоровом питании, о вредных привычках, о толерантном отношении друг к другу, родительские собрания

2. Вставки о здоровье я использую на всех уроках

На уроках русского языка предлагаю правильно списать и объяснить смысл поговорок

«Чистота – залог здоровья»; «Здоровье разум дарит»; «Кто долго жует, тот долго живет»; «С курами ложись, с петухами вставай».

На уроках литературного чтения . Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщенные выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведений. Например: сказки «Колобок», «Гуси-лебеди».

Дети легко и охотно приходят к заключению: если мама отпустила погулять на улицу, никуда далеко уходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

Для питья нужно использовать только чистую воду. В открытом водоеме вода не может быть чистая, ее надо кипятить.

Если вода, прозрачная, красивая, она чистая?

— Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Ребята вспоминают пословицы, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. После еды прополощите рот.

Математический разбор пословицы (сложение и вычитание)

Вставай в 5, завтракай в 9, ужинай в 5, ложись в 9 – проживешь 99.

1. Через сколько часов после подъема рекомендуется завтракать? 9 – 5 = 4 ч.

2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать? 9 – 5 = 4 ч.

3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?

9 ч. вечера = 21 ч.; 24 – 21 = 3 ч.; 3 + 5 = 8 ч.

- Продолжительность сна в возрасте до 10 лет должна быть 10 часов, т.е. нужно ложиться в 9 ч., а вставать с 5 до 7 ч. Если выспался, не надо залеживаться в постели – “с курами ложись – с петухами вставай”. Данная вставка в урок напоминает о нормальном режиме дня и правильном ритме питания

Задачи

(слайд 18) А) Картофель сваренный в кожухе сохраняет 75% витаминов, картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями — 60%, а порезанный кусками — 35%. Во сколько раз больше витаминов в картофеля сваренном в кожухе, чем порезанным кусками?

-Картофель «в мундире» и запечатанный в кожухе наиболее полезен. В нем много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

Б) Одна муха откладывает 120 яичек. В течение лета каждая муха успевает дать не менее 7 поколений. Сколько мух может появиться от одной мухи?

Ответ: 355923200000000 мух (Н. И. Перельман «Живая математика»)

— Мухи могут быть переносчиками тяжелых заразных болезней. В жилище человека не должно быть ни одной мухи.

В) При рождении скелет ребенка, имеет 350 костей, у взрослого человека 260 костей.

— на сколько костей в скелете взрослого больше, чем у новорожденного?

— Куда деваются кости? (Они срастаются)

 Окружающий мир

«Опасные растения»

— Знаете ли вы, что замечательное цветущее дерево черёмуха отгоняет мух и других насекомых? Черёмуха выделяет летучие ядовитые вещества (синильную кислоту) поэтому рвать черёмуху, а тем более ставить её букеты в комнате — опасно для здоровья.

Грибы — тоже растения. Очень важно научиться собирать съедобные грибы, правильно их готовить.

А что делать, если случайно прикоснулся к ядовитому растению руками или телом, взял в рот ядовитый гриб или ягоду? Нужно быстро вымыть тщательно руки и пораженный участок тела, промыть желудок и тут же обратиться к врачу.

Заключение

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Опыт работы по здоровьесбережению показывает, что без участия самого ребенка, без его желания невозможно добиться необходимой культуры отношения к своему здоровью. Можно уже подвести некоторые итоги. Дети стали гораздо меньше болеть, поэтому улучшается качество знаний учащихся. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности. Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске. Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Очень важен тот факт, что на уроке каждый ученик работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему ступеньку. Процесс обучения протекает в атмосфере доброжелательности, уважения, доверия. По опросам детей и родителей увеличилось количество детей выполняющих утреннюю зарядку, количество детей, посещающих спортивные кружки, тоже увеличилось. Повысился приоритет здорового образа жизни (активное участие в спортивной жизни школы), повышение роста физического развития и физической подготовленности. В прошлом году с четвероклассниками написали две исследовательские работы «ЗОЖ в селе» и «Долгожители поселения», при написании которых мы встречались с долгожителями и людьми, ведущими ЗОЖ.

И закончить хотелось небольшой легендой.

«Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

-Я желаю Вам беречь то, что нам дано свыше, сохранять и укреплять здоровье своих учеников и свое.

К вам я пришла в белом халате, поэтому я проверю ваше здоровье.

Проведение теста «Мое здоровье»

За каждый «Да» поставьте по баллу и суммируйте

(слайд 19)

1. У меня часто плохой аппетит

2. После нескольких часов работы у меня болит голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней находиться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями

6. Последнее время прибавил в весе

7. У меня часто кружится голова

8. В настоящее время я курю

9. В детстве перенес серьезные болезни

10.У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения

(Слайд 20)

Ключ

Результат

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3 – 6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили основательно.

7 -10 баллов как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно надо менять свои привычки.