**Районная конференция «Актуальные вопросы повышения качества учебно-воспитательного процесса в условиях модернизации Российского образования»**

### Тема: « Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время».

 **« Забота о здоровье-это важнейший труд**

 **воспитателя .**

 **От жизнедеятельности, бодрости детей**

 **зависит их духовная жизнь, мировоззрение,**

 **умственное развитие ,прочность знаний ,**

 **вера в свои силы».**

 **В.А.Сухомлинский**

В связи с модернизацией и переходом на ФГОСы перед начальной общеобразовательной школой сегодня стоят серьезные и важные проблемы:

- Организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению обучающихся.

- Включение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья.

 К окончанию 4-го класса многие дети приобретают ряд заболеваний, которые в дальнейшем переходят в хронические. Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении числа ребят , страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. При анализе медицинских карт первоклассников выяснилось, что здоровье детей в процентном отношении ухудшается. На 1-3 местах выявились болезни: тубинфицированные, плоскостопие, сердечно-сосудистые заболевания. Это болезни , не зависящие от школы и учителя. На 4-м и 5-м местах- нарушение осанки и миопия. Это то,что имеет прямое отношение к организации учебного процесса.

 У современных младших школьников, по оценкам отечественных и зарубежных специалистов, отличается замедление развития по сравнению с данными 10-20-летней давности. В последнее десятилетие возросло число факторов, которые раньше не составляли проблем для врачей, педагогов, родителей учащихся:

 - год от года возрастают учебные нагрузки;

 - досуг всё чаще отдаётся просмотру фильмов и компьютерным играм.

В своей работе я выделяю основные причины снижения здоровья детей:

- трудности при адаптации в 1-м классе;

- перегрузка учебным материалом;

- медицинская и психологическая неграмотность части родителей;

-недостаточное внимание к двигательной активности и физической культуре ребенка;

-проблемы питания.

Для решения данных проблем в своей работе я использую следующие педагогические методы и приемы в организации учебно-воспитательного процесса, а именно:

 Строю урок на основе:

а) Комфортного начала и окончания урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся (использование положительных установок на успех в деятельности, умение настроить себя на положительную волну, положительная мотивация учащихся);

б) Проведения на уроке динамических пауз, физкультминуток.(см. приложение №1) ;

в) Объяснения нового материала с опорой на опыт учащегося. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои способы деятельности, использую деятельностный подход;

 г) Упорядочения системы домашних заданий ,их дозировки, творческого характера.

 д) Учета индивидуальных способностей и особенностей ребенка.

 Помогает сохранить здоровье учащихся в 1-ом классе :

 а) проведение уроков в нетрадиционной форме (урок-путешествие, урок-экскурсия ,Урок-соревнование и т.д.);

 б) строгая регламентация учебной нагрузки;

 в) отсутствие отметочной системы.

Проведение анкет по адаптации учащихся в 1-ом классе показало, что 75% учащихся полностью адаптированы, 21%-средняя адаптация и 4%- дезадаптированы. Опрос среди родителей выявил тот факт, что 95% учащихся идут в школу с хорошим настроением.

 Считаю важным и не жалею времени вопросу здорового питания учащихся не только на уроках окружающего мира и основ безопасности жизнедеятельности, но и в кружковой работе. С этого года я провожу кружок « Здоровое питание» (приложение №2). Актуальность введения данной программы усиливается статистическими данными по увеличению заболеваемости детей болезнями желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями. Программа направлена на воспитание у младших школьников культуры питания. С этой целью в учебно-воспитательном процессе я решаю следующие задачи:

1.Сформировать у младших школьников представление о здоровом питании.

2. Дать основные понятия «правильного» питания школьников.

3. Сформировать гигиенические навыки, связанные с приемом пищи.

4.Обучить практическим навыкам приобретения продуктов питания в условиях современной торговой сети.

Несмотря на то, что данный кружок ведется с этого года, были достигнуты определенные успехи:

Соблюдение учащимися правил личной гигиены:

Анкетирование учащихся класса показало, что ребята стали уделять больше внимания режиму питания:

Анкетирование родителей показало, что дети стали больше уделять внимание правильному питанию и своему здоровью.

 Проблему сохранения здоровья младших школьников я решаю и во внеурочное время. Это

проведение творческих конкурсов, беседы по теме « Здоровье» , викторины ,игры. Мною разработаны и адаптированы творческие конкурсы:

1.Конкурс рисунков « Здоровье в порядке- спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем»;

2. Конкурс поделок «Золотые руки не знают скуки».

3.Конкурс стихов на заданные рифмы: « От простой воды и мыла у микробов тают силы». « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу».

3.Конкурс стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

В работе кружка участвуют и родители. Это позволило еще более раскрепостить детей, сделать более интересными и познавательными занятия кружка, который перерос в работу клуба «Здоровье».

 Работа клуба « Здоровье»

 (беседы по темам)

 1-й класс:

1. Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

2.Глаза- главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения

3. В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.

4. Надежная защита организма. Забота о коже

5.Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).

6. «Рабочие инструменты» человека( уход за руками и ногами).

7.Незаменимые помощники( расческа, носовой платок и др.)

8. Экскурсия в пожарную часть города.

 2-й класс:

1.Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

2. Сон- лучшее лекарство.

3. Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.

4. Мышцы , кости и суставы. Осанка- стройная спина.

5. Физкультура в молодости- здоровье в старости.

 3-й класс:

1.Расти здоровым. Правила ЗОЖ.

2. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?

3. Как настроение? Эмоции, чувства и поступки

4. Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.

5.Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

6. Красота души и тела.

7. Лучший отдых- любимое занятие.

 4-й класс:

1. Как помочь себе сохранить здоровье?

2. Что зависит от моего решения?

3. Почему некоторые привычки называют вредными.

4. Зло- табак.

5. Зло- алкоголь.

6. Зло- наркотик.

 Родительский всеобуч решает главную задачу- сформировать здоровый досуг семьи.

Тематика родительских собраний:

1-й класс. Здоровье ребенка- основа успешности в обучении( проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника.

2-й класс. Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

3-й класс. Спортивные традиции нашей семьи( круглый стол). Эмоциональное состояние.

4-й класс. Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек).

 Циклограмма работы класса в направлении здоровьесбережения:

|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневно | Контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз. |
|  |  |
| Ежемесячно | Консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты, профилактика гриппа и других вирусных инфекций |
| Один раз в четверть | Классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания. День здоровья. Походы на природу. |
|  |  |
| Один раз в год | Медицинский осмотр. |

Анализируя медицинские показания о состоянии здоровья учащихся, были выявлены хронические заболевания детей. (приложение №3).Данные сведения о состоянии здоровья учащихся и его диагностика являются одним из важнейших критериев при оценке эффективности и качества учебно-воспитательного процесса с точки зрения здоровьесбережения.

Приложение№1

 Зайка серенький сидит

 И ушами шевелит.

 Вот так, вот так

 Он ушами шевелит!

 Зайке холодно сидеть,

 Надо лапочки погреть.

 Вот так, вот так

 Надо лапочки погреть!

 Зайке холодно стоять

 Надо зайке поскакать.

 Вот так, вот так

 Надо зайке поскакать!

 Зайку волк испугал!

 Зайка тут же убежал!

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вот мы руки развели,Словно удивились.И друг другу до землиВ пояс поклонились!Наклонились, выпрямились,Наклонились, выпрямились,Ниже,ниже, не ленись.Поклонись и улыбнись!Руки кверху поднимаемА потом их опускаем.А потом их развернемИ скорей к себе прижмем.А потом быстрей, быстрейХлопай,хлопай веселей!Раз- подняться, потянуться,Два- нагнуться, разогнутьсяТри- в ладоши три хлопкаГоловою три кивкаНа четыре- руки шире,Пять- руками помахать,Шесть- на место тихо сесть.Приложение №2Учебно-тематический план курса «Основы здорового питания».

|  |  |
| --- | --- |
| № |  тема |
| 1 | Питание и здоровье. |
| 2 | Питание и здоровье. |
| 3 | Режим питания. |
| 4 | Режим питания. |
| 5 | Рациональное и нерациональное питание. |
| 6 | Питательные вещества и их значение для роста и развития организма. |
| 7 | Питание наших далеких предков. |
| 8 | Питание наших далеких предков. |
| 9 | Питание наших далеких предков. |
| 10 | Напитки ,отгоняющие сон. |
| 11 | Напитки ,отгоняющие сон. |
| 12 | Биологическая ценность сладостей. |
| 13 | Современные кондитерские изделия. |
| 14 | Современные кондитерские изделия. |
| 15 | Соль-продукт питания. |
| 16 | Продукты ,насыщенные жирами. |
| 17 | Рафинированные продукты. |
| 18 | Табак и его вред. |
| 19 | Тонизирующие напитки. |
| 20 | Режим питания. |
| 21 | Режим питания. |
| 22 | Практическая работа №1. |
| 23 | Практическая работа №2. |
| 24 | Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. |
| 25 | Защитные реакции организма при употреблении некачественных продуктов. |
| 26 | Пищевые отравления. |
| 27 | Заражения глистами. |
| 28 | Желудочно-кишечные заболевания. |
| 29 | Способы обработки пищи. |
| 30 | Способы хранения продуктов питания. |
| 31 | Практическая работа №3. |
| 32 | Производство, хранение и реализация продуктов питания в домашних условиях. |
| 33 | Химия и пища. |
| 34  | Итоговое занятие.  |

Приложение№3 (по этическим соображениям фамилия учащихся не указываю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Группа здоровья (1 класс) | Физ.группа (1 класс) | Рекомендац. | Группа здоровья (4 класс) | Физ.группа(4 класс) | Рекомендац. |
| 1 |  | 1 | осн | здоров | 2 | осн | миопия |
| 2 |  | 2 | осн | здоров | 2 | осн | здоров |
| 3 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 4 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 5 |  | 2 | осн | увеличена щитов.железа | 2 | осн | Увеличена щитов.железа |
| 6 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 7 |  | 2 | подг. | набл. кардиолога | 2 | подг | набл.кардиолога |
| 8 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 9 |  | 2 | осн | дислалия | 1 | осн | здоров |
| 10 |  | 2 | подг | бр.астма | 3 | подг | бр.астма |
| 11 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 12 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 13 |  | 2 | осн | анемия | 2 | осн | анемия |
| 14 |  | 2 | осн | набл.кардиолога | 2 | осн | набл.кардиолога |
| 15 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 16 |  | 2 | осн | набл.хирурга | 2 | осн | набл.хирурга |
| 17 |  | 2 | осн | джц | 2 | осн | джц |
| 18 |  | 2 | осн | джц | 2 | осн | джц |
| 19 |  | 2 | осн | дислалия | 2 | осн | тонзилит |
| 20 |  | 2 | осн | дислалия | 2 | осн | аденоиды |
| 21 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 22 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 23 |  | 2 | осн | увелич.небных миндалин | 1 | осн | здоров |
| 24 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 25 |  | 1 | осн | здоров | 1 | осн | здоров |
| 26 |  | 2 | осн | анемия | 1 | осн | здоров |
| 27 |  | 2 | осн | увелич. щитов. железы | 2 | осн | увелич. щитов. железы |

**Список используемой литературы:****1.Безруких М.М. Разговор о правильном питании./Под ред.М.М.Безруких-М.: Олма Медиа Групп, 2008.****2.Коваленко В.И. Школа физкульминуток( 1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.-М.:Вако,2007****3.Обухова Л.А. , Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья/ Под ред. Л.А. Обуховой, Н.А.Лемяскиной –М.:Вако,2005.****4.Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников/ Под ред. М.А.Павловой – Волгоград:Учитель,2009.** |