

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы

Выполнила:

учитель начальных классов

Завалишина Ольга Михайловна

Бутурлиновка 2015

Цель работы – внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс начальной школы с целью улучшения состояния здоровья детей.

Гипотеза – применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы ведет к улучшению здоровья учащихся.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ научных подходов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы;
- 2) изучить опыт начальной школы в решении проблемы исследования;
- 3) разработать и апробировать проект реализации здоровьесберегающих технологий среди младших школьников коррекционной школы - интерната.

Объект исследования - образовательный процесс начальной школы.

Предмет исследования - здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы.

Методы:

1. Теоретические методы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы;

2. Эмпирические методы: анкетирование (младших школьников и родителей), наблюдение, беседа с учителями начальных классов, анализ документации, продуктов деятельности детей.

Исследования авторов:

Г.Л. Апанасенко,

М.В. Антроповой,

В.Ф. Базарного,

Н.В. Смирнова,

И.И. Брехмана,

Э. Н. Вайнера,

М. П. Дорошкевич,

Г.К. Зайцева,

Т.С. Казаковцевой,

Н.В. Тверской и др.[1].

В качестве базы исследования выступила
КОУ ВО «Бутурлиновская школа-интернат
VIII вида».

В нем принимали участие ученики
3 класса в составе 13 человек, и учитель
Завалишина О.М.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов[25].

(по Уставу Всемирной организации здравоохранения).



Здоровый образ жизни:

1. благоприятное социальное окружение;
2. духовно-нравственное благополучие;
3. оптимальный двигательный режим;
4. закаливание организма;
5. рациональное питание;
6. личная гигиена;
7. отказ от вредных привычек;
8. положительные эмоции. [25].

Образовательная среда - это среда, которая состоит из элементов, оказывающих жизненно важные влияния на обучающихся в процессе получения образования [4,24].



Жизненно важные для школьника потребности:



1. потребность в двигательной активности,
2. в режиме дня и смене деятельности,
3. питании,
4. смене сна и бодрствования,
5. оптимальных параметров физических факторов среды,
6. положительных эмоциях.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья [2].

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- 1 группа* – медико-гигиенические;
- 2 группа* – физкультурно-оздоровительные технологии;
- 3 группа* – экологические технологии;
- 4 группа* – техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- 5 группа* – здоровьесберегающие образовательные технологии [9,75].

Функции здоровьесберегающих технологий:

1. Формирующая;
2. Информативно-коммуникативная;
3. Диагностическая;
4. Адаптивная;
5. Рефлексивная;
6. Интегративная [17,78].

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы, мы разработали программу реализации здоровьесберегающих технологий в рамках коррекционной школы - интерната VIII вида (для детей с отклонениями в умственном развитии).

Оздоровительные моменты на уроке:

- Физкультминутки;
- Динамические паузы;
- Минутки релаксации;
- Дыхательная и речевая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Массаж активных точек;
- Стимулирование мыслительных процессов[3].

Виды учебной деятельности

Считается рациональным использование 4 - 7 видов учебной деятельности:

- * чтение,
- * письмо,
- * слушание,
- * рассказ,
- * рассматривание пособий,
- * ответ на вопрос,
- * решение примеров[3].

Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности



Рациональный уровень - не более 10 мин.;

нерациональный - более 15 мин. [3].

Частота чередования различных видов учебной деятельности

Смена различных видов
должна проводиться
через каждые 7-10 минут

(нерациональная смена - через
15-20 минут, когда у ребенка уже
появляются признаки утомления) [3].

Наличие, место и продолжительность физкультминуток

Проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте;

Состоят из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого;

Комплексы упражнений должны меняться[3].



Психологический климат

В образовательном процессе должны преобладать положительные эмоции.



Чередование позы учащегося

Поза чередуется в соответствии с видом работы.

Учитель постоянно наблюдает за посадкой учащихся.



Наличие эмоциональных разрядок

- * поговорка,
- * веселое четверостишие,
- * юмористическая или поучительная картинка,
- * высказывание

**Рационально использовать 2- 3
разрядки[3].**



Модель двигательного режима для детей нашей школы состоит из нескольких блоков:

1. Физкультурно – оздоровительные занятия.
2. Учебные занятия.
3. Самостоятельные занятия.
4. Физкультурно – массовые занятия.
5. Дополнительные занятия.
6. Совместная физкультурно – оздоровительная работа школы и семьи.





Занятия в сенсорной комнате







Режим дня воспитанников школы-интерната

Режимные моменты	Время суток (ч)
	1 — 4 классы
Подъем	7.00
Зарядка	7.05—7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20—7.40
Завтрак	7.40—8.00
Прогулка	8.00—8.20
Учебные занятия <i>После 2 урока большая перемена, 1 полдник</i>	8.30—13.00.
Учебные занятия(коррекционные)	13.25.-14.00.
Обед	13.20—13.45.
Дневной сон	14.00.- 16.00.
Самоподготовка	16.00.-17.00.
Полдник	17.00.-17.10.
Кружковая работа	По расписанию
Внеклассные занятия, производительный труд	17.30—18.15
Прогулка, свободное время	18.15—19.00.
Ужин	19.00.—19.20.
Свободное время	19.20—20.00
Вечерний туалет.	20.00—20.30
Сон	20.30—7.00

Анализ анкеты №1.

№	Вопросы	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число %
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1 Нужно заниматься спортом	6	46%
		2 Нужно закаляться		
		3 Есть фрукты, овощи	3	23%
		4 Быть здоровым	4	31%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1 Мое здоровье: отличное	12	92%
		2 Не очень хорошее: часто болит голова	1	8%
		3 Удовлетворительное		
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1 Ничего не беспокоит	11	85%
		2 Постоянно болею	1	8%
		3 Простуда	1	8%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1 Пропусков нет	9	69%
		2 Пропуски каждый месяц	4	31%
		3 Пропуски каждую неделю		
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1 Нет	7	54%
		2 Да	3	23%
		3 Иногда	3	23%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1 С полной отдачей	13	100%
		2 Лишь бы не ругали		
		3 Без желания		
7	Занимаешься ли ты спортом?	1 Хожу на танцы.	4	31%
		2 Различные виды спорта.	2	15%
		3 В школьной секции	1	8%
		4 Нигде	6	46%
8	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1 Очень устаю	3	23%
		2 Всегда		
		3 Иногда	10	77%
		4 Не очень устаю	1	8%

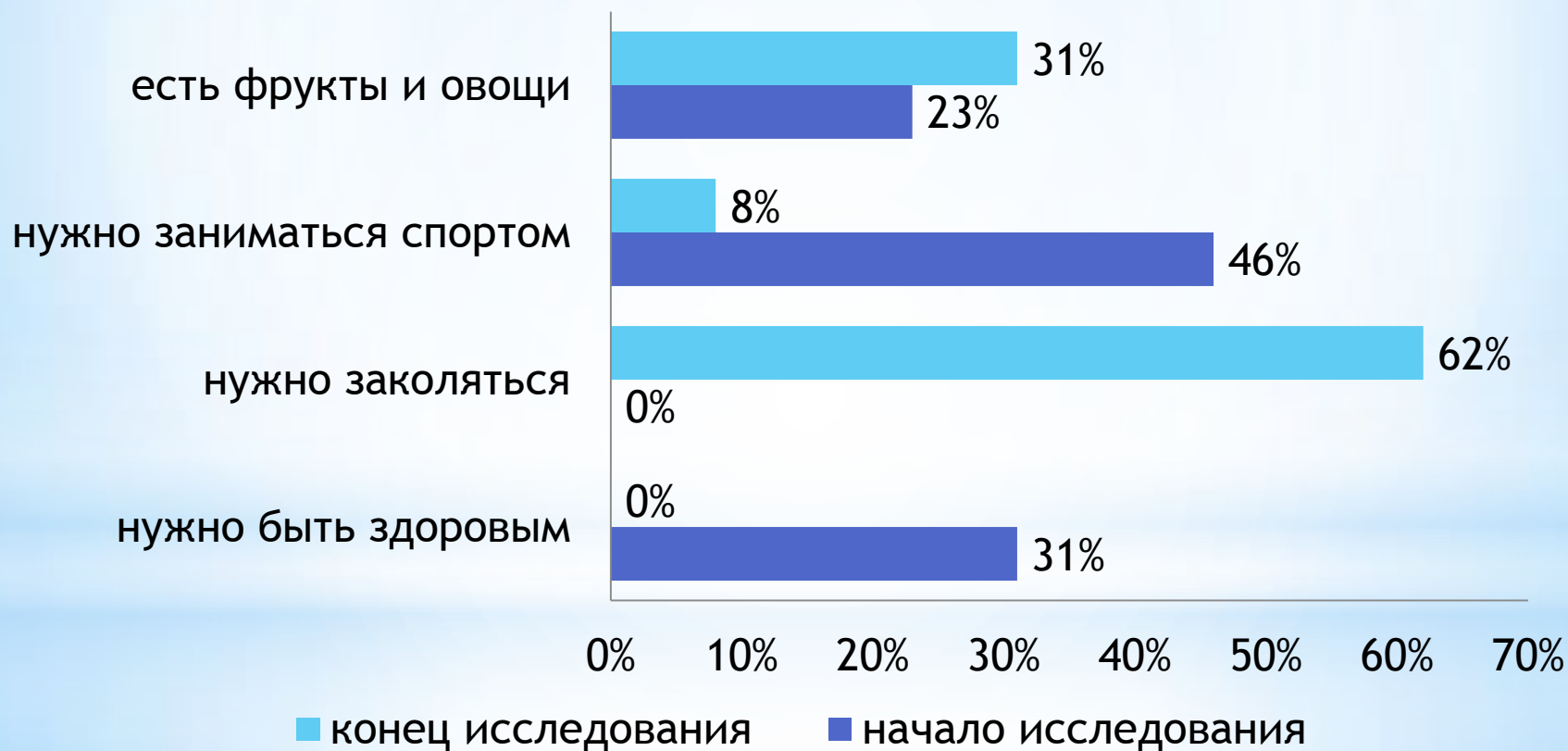
Анализ анкеты № 2.

№	Вопросы анкеты	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов в
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1 Нужно заниматься спортом	1	8%
		2 Нужно закаляться	8	62%
		3 Есть фрукты, овощи	4	31%
		4 Быть здоровым		
2	Что ты знаешь о свое здоровье?	1 Мое здоровье отличное.		
		2 Не очень хорошее: часто болит голова	5	38%
		3 Удовлетворительное	8	62%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят?	1 Ничего не беспокоит.	1	8%
		2 Постоянно болею		
		3 Простуда	12	92%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни?	1 Пропусков нет	13	100%
		2 Пропуски каждый месяц		
		3 Пропуски каждую неделю		
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1 Нет		
		2 Да	13	100%
		3 Иногда.		
6	Занимаешься ли ты на уроке физкультуры?	1 С полной отдачей.	13	100%
		2 Лишь бы не ругали		
		3 Без желания		
7	Занимаешься ли спортом?	1 Хожу на танцы.	4	31%
		2 Различные виды спорта.	5	15%
		3 В школьной секции	4	31%
		4 Нигде		
8	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1 Очень устаю		
		2 Всегда		
		3 Иногда	9	69%
		4 Не очень устаю	4	31%

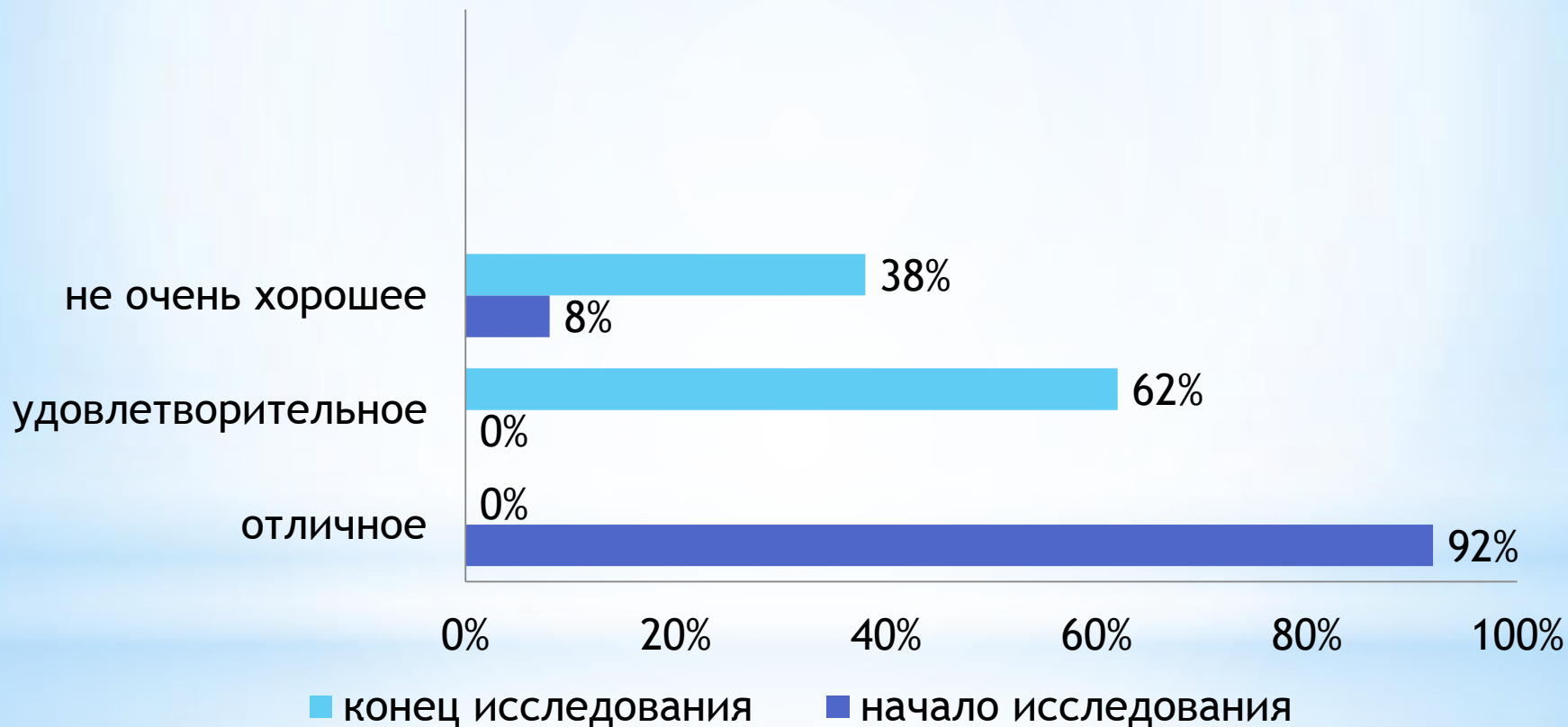
Анализ анкеты №3

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	На свежем воздухе я...	1	Занимаюсь спортом, гуляю.	3	23%
		2	Играю, бегаю.	5	38%
		3	Катаюсь на велосипеде, играю.	5	38%
2	В школе я...	1	Учусь.	10	77%
		2	Учусь, занимаюсь спортом.	1	8%
		3	Пишу, читаю, играю, бегаю.	2	15%
3	Аппетит у меня...	1	Хороший.	11	85%
		2	Удовлетворительный	2	15%
		3	Плохой.		
4	Иногда я чувствую себя...	1	Уставшим.	6	46%
		2	Плохо.	4	31%
		3	Больным.	3	23%
5	Утром я просыпаюсь...	1	С хорошим настроением.	13	100%
		2	В 8 часов.		
		3	В 9 часов.		
6	Телевизор я смотрю...	1	Редко.		
		2	Часто.	12	92%
		3	Вечером.	1	8%
7	Обливаться холодной водой я...	1	Люблю.		
		2	Не боюсь.	10	77%
		3	Боюсь.	3	23%
8	Простуда меня...	1	Боится.	2	15%
		2	Иногда посещает.	8	62%
		3	Часто посещает.	3	23%
9	Свои руки я...	1	Часто мою.	11	85%
		2	Содержу в чистоте.	3	23%
10	Зубы свои я...	1	Чищу 2 раза в день	13	100%
		2	Лечу вовремя, берегу.		
11	Заниматься спортом я...	1	Люблю.	11	85%
		2	Не люблю (очень устаю).	2	15%

Что, по - твоему, означает здоровый образ жизни?



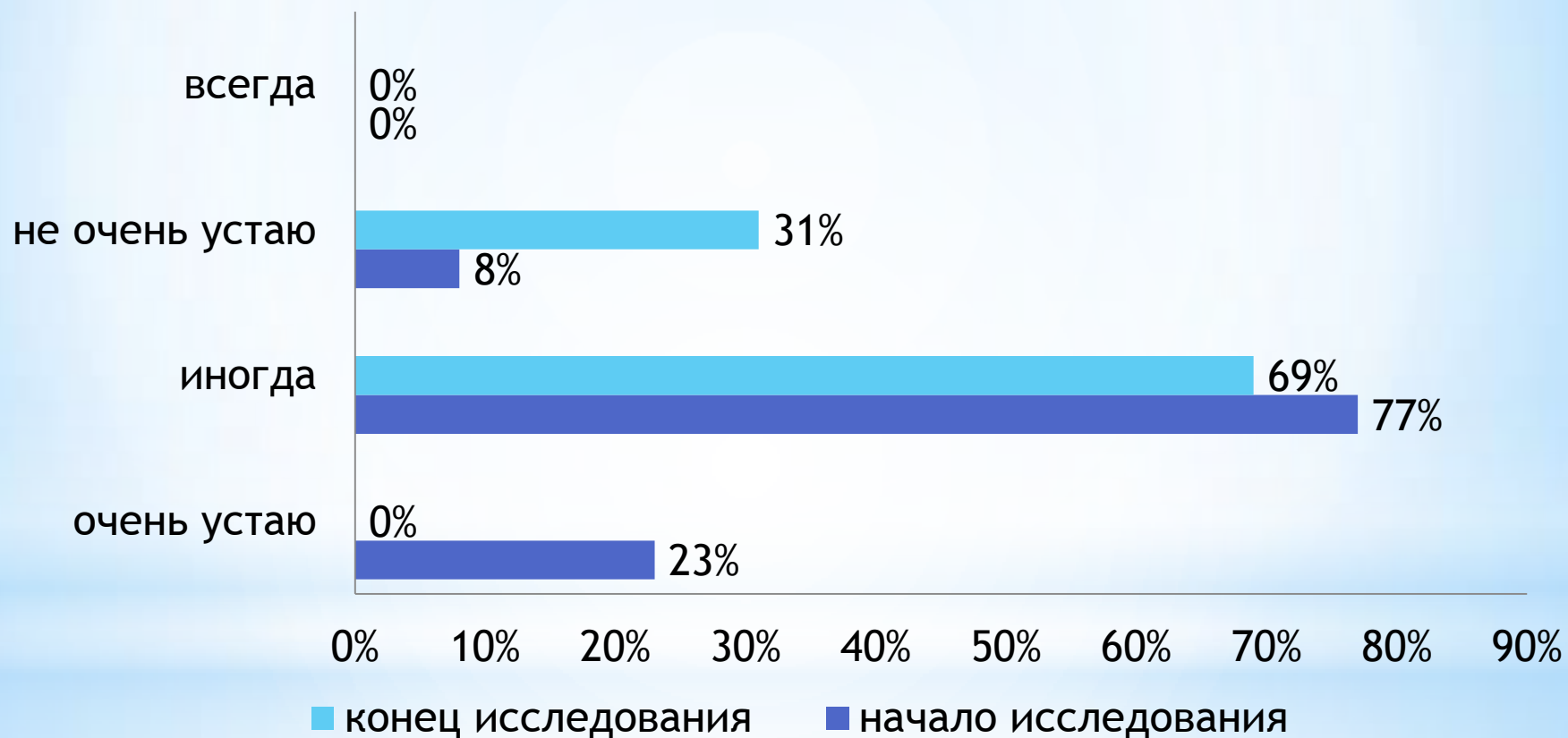
Что ты знаешь о своем здоровье?



Делаешь ли ты зарядку по утрам?



Чувствуешь ли усталость после уроков?



Спасибо за внимание!

