

Методический бюллетень

“Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы”



Я не знаю большей красоты, чем здоровье.
Г. Гейне

Август 2016 г.

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников.

Первое на что я обращаю внимание в своей работе - соблюдение гигиенических норм: световой режим, проветривание кабинета, выполнение утренней зарядки, микропаузы при утомлении глаз, разминка для активизации рук, упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг), музыкальные физминутки, игры.

В своей работе я стараюсь создать ситуацию успеха, пропагандирую здоровый образ жизни. Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Я считаю, что смена видов деятельности – достижение эффективности урока. Однообразие урока способствует утомлению школьников. Поэтому за время урока я стараюсь чаще менять виды деятельности. Когда прозвонит звонок с урока, многие дети говорят, что не заметили, как пролетел урок, что совсем не чувствуют усталости при достаточно высокой интенсивности и продуктивности.

Здоровый и жизнерадостный человек быстрее справляется с трудностями. Смех и хорошее настроение могут даже лечить некоторые болезни. Одна минута смеха приносит столько же пользы, сколько один урок физической культуры.

Прежде всего, положительные эмоции нужно получать на уроке, говорить добрые, ласковые слова, превратить свой класс в комнату хорошего настроения, чаще улыбаться, быть уверенными в себе.

Я желаю, чтобы всегда у вас было хорошее настроение, больше улыбайтесь друг другу.

Учитель начальных классов Игнатенко Н. Г.

Зарядка

*Хочешь быть здоров всегда
Повторяй за мной тогда.*

Потянулись все вперед,

Разминаем пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять

Девочки и мальчики.

Теперь наклоны головой,

Из стороны в сторону.

Поживее, не ленитесь,

И будет все здорово!

Зарядка для кистей рук и пальцев «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!



В этом выпуске:

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе стр 1

Программа профилактики сколиоза и плоскостопия как одна из форм здоровьесберегающих технологий стр 2

Экологические здоровьесберегающие технологии как фактор профилактики заболеваний школьников стр 3

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка стр 3

Первые шаги навстречу инклюзивному образованию стр 4



Микропаузы при утомлении глаз - выполнение комплекса специальных упражнений.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазкам видать всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Программа профилактики сколиоза и плоскостопия, как одна из форм здоровьесберегающих технологий



Многие исследования показывают, что состояние здоровья подрастающего поколения ухудшается с каждым годом. Количество детей с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет по данным разных исследований от 60 до 80 %. Распространенность плоскостопия составляет сегодня 40 %. Увеличивается патология не только опорно - двигательного аппарата, но и основных органов и систем, таких как сердечно - сосудистая, мочевыделительная, дыхательная, пищеварительная.

В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. С целью профилактики различных заболеваний у детей и подростков и повышения их двигательной активности, разработаны уроки, включающие в себя основные средства и методы, способствующие решению поставленных задач.

Общеразвивающие упражнения содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки.

Для профилактики сколиоза и плоскостопия целесообразно использовать упражнения в ходьбе на месте и в движении: на месте (в полуприседе, на носках, на пятках), в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по кругу, по диагонали), на носках, на наружных краях стопы, с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь, по веревке, разложенной на полу (длина 10 м), приставными шагами правым, левым боком, «гусиным шагом» и другие.

Эффективен бег. Он выполняется в медленном темпе с изменением заданий и направления под музыку: медленный бег в сочетании с ходьбой, бег в «рассыпную», бег по кругу и по ориентирам «змейкой», бег по звуковому сигналу, медленный бег с изменением направления.

Включаю как элемент урока упражнения с гимнастической палкой, с мешочком, с обручем, со скакалкой. Эти упражнения воздействуют на мышцы всего тела, способствуют развитию быстроты и выносливости.

Очень хорошо использовать на уроках физической культуры для профилактики сколиоза и плоскостопия подвижные игры. Большое разнообразие игр развивают лидерство, инициативу, ответственность, активность. В них использованы приемы имитации, подражания, образного сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Ученики с удовольствием играют в такие игры : «Барабан», «Сидя по-турецки», «Где ноги?», «Переложить мяч», «Контроль осанки», «Катание мячей» и другие.

В заключение можно констатировать, что методически правильный подбор упражнений способен в значительной мере повысить эффективность занятий по лечебной физкультуре, их качество, а так же решать многие задачи физического воспитания.

Учитель физической культуры Севрюгин В.С.

Правильная поза учащегося во время занятий

за столом (партой)

Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.

Высота ножек стула должна равняться длине голени.

Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.

Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдержать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

при письме

Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Плечи находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30 - 35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30. Левая рука (у левшей - правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

стоя

Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток. Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

Экологические здоровьесберегающие технологии как фактор профилактики заболеваний школьников



Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на создание оптимальных условий жизни и учебной деятельности школьников, гармоничных взаимоотношений с природой. В образовательном учреждении это соблюдение санитарно-гигиенических норм, организация питания, обустройство пришкольной территории, комнатные растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях.

В режим дня школы включён комплекс оздоровительных мероприятий: обязательная утренняя зарядка, динамические паузы, дни здоровья.

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: помещения, в которых занимаются учащиеся, проветриваются, проводится влажная уборка. Дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому. Участие детей в природоохранных мероприятиях, в древонасаждениях, в субботниках по благоустройству территорий помогает им приблизиться к природе, что укрепляет духовно-нравственное здоровье детей. Окруженный зеленью и оформленный школьный двор не только воспитывает чувство прекрасного, а также способствует общению, психологической разгрузке школьников, снятию стрессов, создает условия для повышения двигательной активности, снятию зрительного напряжения, профилактике заболеваний дыхательной и сердечнососудистой систем.

На родительских собраниях часто затрагиваются вопросы необходимости горячего питания в школе. В школе создана и успешно реализуется программа профилактики вредных привычек и содействия здоровому образу жизни. Для формирования здорового образа жизни использую различные формы работы: интерактивные беседы, уроки здоровья, деловые игры, практикумы, мини-лекции, викторины.

Учитель биологии Спириденко И.Д.



Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка

Английский язык - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. В кабинете английского языка установлено лингафонное оборудование и мультимедиа, что позволяет раскрепостить речемыслительную деятельность учащихся. Парты в кабинете расставлены буквой "П", что помогает создать на уроках атмосферу общения, высвобождает пространство в середине для подвижных игр, физпауз, ролевых игр. Каждый урок начинаю с того, что англичане называют "Warming - Up Acti Vity":

How do you do, kids?

How do you do?

I hope you are well, kids.

We hope you are, too.

Такой метод позволяет поднять настроение у учащихся, зарядить их положительной энергией на целый урок.

С первых минут обучения стараюсь внушить школьникам, что нужно преодолеть в себе боязнь говорить по-английски. И многим детям удается преодолеть этот психологический барьер. Большой работы требует фонетика, произношение. Вслед за учителем школьники повторяют слова, предложения, речевые клише. Во избежание усталости учащихся, смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, "мозговой штурм", необходимый элемент на каждом уроке. Считаю, что движение очень важно для здоровья человека. Поэтому я на уроках применяю подвижные игры, заполняю минуты отдыха физическими упражнениями.

Я поставила перед собой задачу - добиться того, чтобы интерес к практическому овладению языками не проходил у учащихся, тем более что сегодня языки очень необходимы. А решать эту задачу только по силам здоровому поколению.

Учитель английского языка Приходько Е. П.

Первые шаги навстречу инклюзивному образованию

Инклюзивное (включающее) образование дает возможность всем учащимся в полном объеме участвовать в жизни коллектива класса, школы и школьной жизни. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.

Включающее образование у нас всегда получают дети с задержкой психического развития. Редко бывают классы, где таких детей нет. Раскрыть такого ученика с помощью общей образовательной программы бывает сложно, поэтому в ходе составления рабочей программы мы учитываем индивидуальные особенности ребёнка. На уроках необходимо создание условий для успеха. Нужна поддержка как со стороны учителя, так и классного коллектива.

В ходе урока ребята выполняют те же упражнения, что и их одноклассники, если работа идёт по образцу. Задания, которые имеют повышенный уровень сложности планируем в парах, и тогда такому ученику на помощь приходит его сосед. Чаще других таких учащихся опрашиваем на уроке устно, что позволяет развивать их речь.

Особенно тяжело таким ребятам даются диктанты, изложения и сочинения. При подготовке к диктанту даём для заучивания ряд слов, которые должны предотвратить ошибку. К изложению особая подготовка: текст не только слушается, но и прочитывается самим учеником, а сочинение пишется по определённому плану с набором опорных слов. Предлагаем начало и вывод. При изучении новой темы практикуем работу с наглядным материалом: работа с картинками, по наглядному образцу, по инструкции учителя. Эти приемы позволяют развивать наблюдательность, внимание, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

Чтобы проследить уровень развития детей ЗПР, заводим специальную тетрадь для фиксирования даже самых незначительных достижений ребенка (особенно такая работа активизируется при подготовке к ОГЭ). При создании комфортных условий обучения дети этой категории способны усвоить базовый учебный материал. А в классном коллективе их принимают, помогают и поддерживают сверстники. Такие ребята умеют дружить, участвуют в соревнованиях и конкурсах, а разнообразие усиливает все стороны жизни человека. Получив полноценное образование, они могут жить полной жизнью.

Учитель русского языка и литературы Чупина Т.Н.



Адрес:
347060 Ростовская область
ст. Тагинская
пер. Комсомольский, 3

МБОУ ТСОШ № 2

Редакторы: Приходько И.А.
Зверева М.И.
Телефон: 8 (863) 972-13-54
E-mail: tasosh-2@rambler.ru