

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» ГО «Г. КАСПИЙСК»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2г. Каспийска
имени Героя Советского Союза
Александра Александровича Назарова»

РД, 368304, г.Каспийск, ул. Назарова, д. 3 .school2kaspiyskrd@mail.ru т. 5-18-77

№ 2306 « 01 » 03 2024 г.



Отчет

**по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном
процессе учителем начальных классов Умаровой М.К.**

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Для сохранения здоровья учеников в школе создается здоровьесберегающее образовательное пространство, включающее определенные условия:

- выполнение гигиенических требований к условиям обучения школьников (СанПиН),
- режим работы школы,
- организация сбалансированного горячего питания,
- повышение качества занятий физической культурой, вовлечение детей в спортивные секции,
- организация урока с применением здоровьесберегающих технологий, методов и приемов,
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи,
- просветительская работа по профилактике курения, наркомании, алкоголизма на уроках и внеурочной деятельности
- работа кружков, элективных курсов, лекториев для родителей по пропаганде здорового образа жизни и др.

В своей работе учитель начальных классов Умарова М.К. создает здоровьесберегающие условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

1. Кабинет соответствует требованиям СанПиНа: просторный, светлый кабинет, обеспечен водоснабжением, ежедневно проводится влажная уборка и проветривание. Мебель соответствует возрасту школьников. Цветовая гамма (стены класса светло-зелёные) влияет на эмоциональное состояние учащихся, на его работоспособность.

2. На уроках и внеурочной деятельности используются условия здоровьесберегающей педагогики:

- **Доброжелательная психологическая атмосфера на уроках**, использование учителем эмоциональных разрядок.
- **Ежедневная утренняя гимнастика перед уроками.**
- **Плотность урока не менее 60 % и не более 75-80%**
- **Использование на уроке от 4 -7 видов учебной деятельности:** устный фронтальный и (или) индивидуальный опрос учащихся, конспектирование, рассказ или беседа, работа с наглядными пособиями, работа с текстом учебника, самостоятельная работа, самоконтроль или взаимоконтроль и другие виды деятельности в различном сочетании.
- **Чередование смен деятельности** в зависимости от возраста, в среднем через 7-10 минут.
- **Планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения** в зависимости от места урока в сетке расписания.
- **Количество видов преподавания не менее 3:** опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и т. д.
- **Распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня, в течение недели.**

- **Физкультминутки:** оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для глаз, лечебная физкультура: самомассаж, психогимнастика, тренинг и др. На 20 -35 мин. урока.
- **«Минутки покоя»**
- **«Фитоуголок»**
- **Использование активных методов,** способствующих развитию инициативы, творческого самовыражения учащихся, создание ситуаций успеха для каждого ученика. Это снижает утомляемость школьников, создает положительный настрой на приобретение знаний.
- **Место и длительность применения ТСО** (в зависимости от возраста 10 – 20 минут).
- **Правильная посадка за столами,** учитель следит за позой учеников во время урока, проведена практическая работа по изучению правил сохранения осанки и определению осанки каждым учеником
- **Внешняя мотивация:** оценка, похвала, поддержка, соревновательные моменты.
- **Стимуляция внутренней мотивации:** стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
- **Эмоциональные разрядки на уроке:** шутка, улыбка, поговорка, музыкальная минутка.
- **Интегрированный в окружающий мир курс ОЗОЖ в 1-4 классах**
- **Проведение занятий на свежем воздухе:** экскурсий «Экосистема моря», «Экосистема парка»
- **Использование нестандартных уроков:** уроки – игры, уроки – дискуссии «Как нам жить в дружбе с природой», уроки – соревнования, театрализованные уроки, уроки с групповыми формами работы, уроки - конкурсы, уроки – фантазии.
- **В содержательной части рабочих программ** по окружающему миру заложены вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, гигиенических правил, мер профилактики различных заболеваний, правил оказания первой медицинской помощи.

В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры здоровья. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе. Сохранение здоровья детей - главное, на что я обращаю особое внимание при проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, изучение особенностей своего организма, а также проведение оздоровительных минут во время урока, повышение интереса к предметам.

В реализации здоровьесберегающего подхода в учебном процессе одним из важных условий является формирование положительного настроения учащихся на урок. Для нормального развития и самочувствия ребенок должен не только уметь учиться, но и хотеть этого. Эмоции сами по себе, естественно, имеют мотивирующее значение и зависят от особенностей деятельности и ее организации. Положительные эмоции могут быть связаны со школой в целом и пребыванием в ней, обусловлены равными взаимоотношениями с учителем и одноклассниками; отсутствием конфликтов, активным участием в жизни классного и школьного коллектива, с успешностью учебы, с радостью преодоления трудностей. Удовлетворения от справедливо выставленной отметки, эмоции от «столкновения» с новым учебным материалом - все это усиливает внутреннюю мотивацию, эмоционально-познавательные отношения к предмету, увлеченность им.

С первых минут урока, с приветствия, я создаю обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- Упражнения для снятия общего или локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика для слуха;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.

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.

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 4 до 7 смен видов деятельности на уроке, что соответствует СанПин.

Очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Для этого я использую на различных этапах урока мультимедийный проектор. Также компьютер и проектор используется и для организации физкультминуток. В первом классе провожу две физкультминутки продолжительностью по две минуты. Во втором-четвертом классах наблюдаю за детьми и устанавливаю количество и время проведения таких минуток непосредственно на уроке. Когда у детей возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц, учу детей расслаблять мышцы.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно воздействует на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость.

Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Перед работой в тетрадях можно проводить небольшой массаж пальцев. 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.

Актуальной проблемой в наше время является охрана зрения школьников. Эффективность мер, направленных на охрану зрения детей во многом зависит не только от врача, но и от педагога. Дефекты зрения формируются под влиянием многочисленных факторов. Особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки. Например, 6-7 летний ребёнок за несколько часов, проведённых над книгами и тетрадями, нагружает мышцы глаза в такой же степени, как он нагрузил бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой. Последствия не заставляют себя долго ждать: уже к концу первого года обучения у каждого четвёртого ученика выявляется близорукость или предшествующее ей состояние.

В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Это относится и к учащимся. Необходимо

переключать фокус зрения, смотреть в даль, хотя бы 2 минуты, потом следует закрыть глаза на 1-2 минуты, дать им отдохнуть. Это простое упражнение снимает усталость, временно расслабляет мышцы глаз. Ежедневная гимнастика для глаз служит не только профилактикой нарушения зрения, но и оказывает благоприятное воздействие на организм. Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного ученика, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Регулярное использование мною различных направлений здоровьесберегающей технологии улучшает психологический климат в классном коллективе, снижает количество пропусков уроков по болезни и приобщает родителей и детей к стремлению к здоровому образу жизни. Ребята активны на уроках. Это сказывается и на повышении успеваемости учащихся.

Директор МБОУ
«СОШ №2 им. А.А.Назарова»



/Казанбиев А.Р./



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» ГО «Г. КАСПИЙСК»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2г. Каспийска
имени Героя Советского Союза
Александра Александровича Назарова»

РД, 368304, г.Каспийск, ул. Назарова, д. 3 [.school2kaspivskrd@mail.ru](mailto:school2kaspivskrd@mail.ru) т. 5-18-77

№ 2305 « 01 » 03 2024 г.

Справка

по использованию в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, методик и приёмов оздоровления детей, рекомендованных на федеральном или региональном уровне учителем начальных классов Умаровой М.К.

В школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Для сохранения здоровья учеников в школе создается здоровьесберегающее образовательное пространство, включающее определенные условия:

- выполнение гигиенических требований к условиям обучения школьников (СанПиН),
- режим работы школы,

В своей работе учитель начальных классов Умарова М.К. создает здоровьесберегающие условия для сохранения и укрепления здоровья детей во внеклассной работе

1. Кабинет **соответствует** требованиям СанПиНа: просторный, светлый кабинет, обеспечен водоснабжением, ежедневно проводится влажная уборка и проветривание. Цветовая гамма (стены класса светло-зелёные) влияет на эмоциональное состояние учащихся, на его работоспособность.

2. Во внеурочной деятельности используются условия здоровьесберегающей педагогики:

- **просветительская работа** по профилактике курения, наркомании, алкоголизма на уроках и внеурочной деятельности
- **обучение детей** элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи,
- **вовлечение** детей в спортивные секции,
 - **Ежедневная утренняя гимнастика перед уроками.**
 - **Чередование смен деятельности** в зависимости от возраста, в среднем через 7-10 минут.
 - **Физкультминутки:** оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для глаз, лечебная физкультура: самомассаж, психогимнастика, тренинг и др. На 20 -35 мин. урока.
 - **«Минутки покоя»**
 - **«Фитоуголок»**
 - **Использование активных методов,** способствующих развитию инициативы, творческого самовыражения учащихся, создание ситуаций успеха для каждого ученика. Это снижает утомляемость школьников, создает положительный настрой на приобретение знаний.
 - **Место и длительность применения ТСО** (в зависимости от возраста 10 – 20 минут).
 - **Участие в региональной опытно - экспериментальной программе «Разговор о правильном питании»**
 - **Охват горячим питанием 100%**
 - **Ежедневное употребление молока** всеми учащимися.
 - **Проведение тематических собраний** с родителями учащихся, направленных на здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек: «Телевизор, компьютер – это плюс или минус?»
 - **Проведение занятий на свежем воздухе, экскурсии**

- «Праздники», способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

Директор МБОУ
«СОШ №2 им. А.А.Назарова»



/Казанбиев А.Р./