

Примерная Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

к.п.н., доц. ПГПУ

В.П. Белогрудова

tinabel@mail.ru

Задачи модуля

- актуализировать представление о культуре здорового и безопасного образа жизни;
- изучить задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в начальной школе;
- уяснить структуру системной работы по реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе;
- рассмотреть систему гигиенических требований к условиям реализации государственных образовательных стандартов второго поколения;
- систематизировать методы и приемы рациональной организации учебного процесса в начальной школе;
- рассмотреть особенности просветительской работы с родителями по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников;
- осмыслить возможности использования приобретенных теоретических знаний применительно к своей предметной области.

**Общие вопросы примерной
Программы формирования
культуры здорового и безопасного
образа жизни младших
ШКОЛЬНИКОВ**



Задачи программы

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

Задачи программы

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

Задачи программы

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.

В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.



**Здоровье ребенка –
одно из важнейших условий
успешности обучения и развития
в школьном возрасте.**

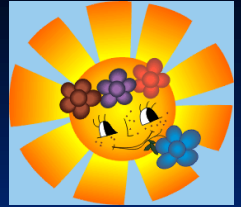
**Здоровье детей – один из критериев
благополучия общества.**

**Сегодня среди детей, поступающих в школу,
здоровых не более 10%
и около 50% будущих учащихся
не обладают функциональной готовностью к
школьному обучению.**

Структура модели здоровьесбережения школьников



Здоровье



- 1) состояние, противоположное болезни, полнота жизненных проявлений человека;
- 2) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- 3) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;
- 4) состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта (личности и социальной общности), наличие предпосылок и условий его всесторонней и долговременной активности в сферах социальной практики;
- 5) количественно-качественная характеристика состояния жизнедеятельности человека и социальной общности.

■ (из словарей)

Согласно определению ВОЗ

*«здоровье — это состояние полного
физического, психического и социального
благополучия...».*

Понятие «здоровье» отражает
качество приспособления организма
к условиям среды
и представляет итог процесса
взаимодействия человека и среды
обитания.

Само состояние здоровья формируется в
результате взаимодействия внешних
(природных и социальных) и внутренних
факторов (наследственность, пол, возраст).



- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем человека.
- **Физическое здоровье** – уровень роста, развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы.
- **Социальное здоровье** - показатель осознания себя лицом определенного пола, способа взаимодействия в социуме.
- **Интеллектуальное здоровье** - уровень усвоения информации и использования ее для личностного развития.
- **Духовно-нравственное здоровье** – определяет суть бытия, стремления к высшим ценностям, осознание смысла своей жизни.

Все компоненты здоровья
взаимодействуют друг с другом.
Физическое здоровье воздействует
на духовную жизнь,
а духовный контроль дает
необходимую дисциплину
для поддержания здоровья.



В упрощенно-обобщенном виде можно
считать,
что критериями здоровья являются:

- для соматического и физического здоровья —
я могу;



- для психического, социального и
интеллектуального — я хочу;



- для духовно-нравственного — я должен.



Точка зрения детей: здоровье – это

■ сила,



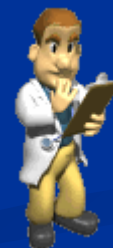
■ ум,



■ красота,



■ то, что нужно беречь,



■ самое большое богатство,

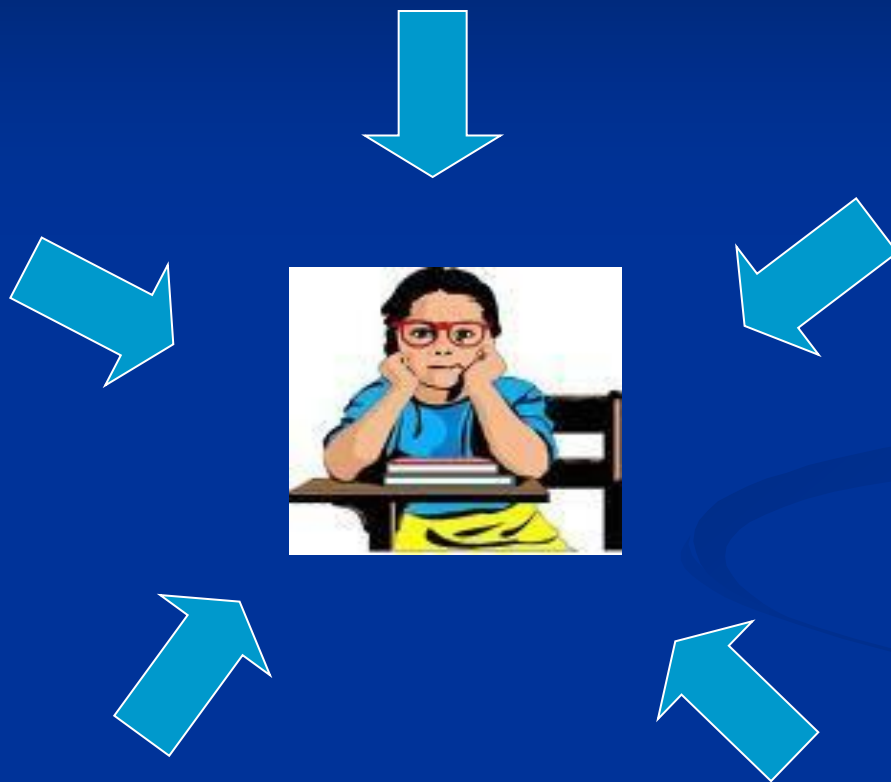


■ «здоров будешь – все добудешь».





ФАКТОРЫ РИСКА



Причины неблагополучия здоровья учеников

1 Наследственность

2 Экология

3 Социально-экономическая среда (внешняя среда):

- уровень жизни – степень удовлетворения потребностей человека;

- качество жизни – степень комфорта в удовлетворении потребностей;

- стиль жизни - поведенческие особенности жизни человека.

Использование педагогических технологий, не прошедших гигиеническую экспертизу

Авторитарная педагогика

Интенсификация учебного процесса и учебные перегрузки

**Факторы
риска
школьной
среды**

Снижение возраста начала школьного обучения

Несоблюдение гигиенических требований к микроклимату, освещенности, учебной мебели, ТСО и др.

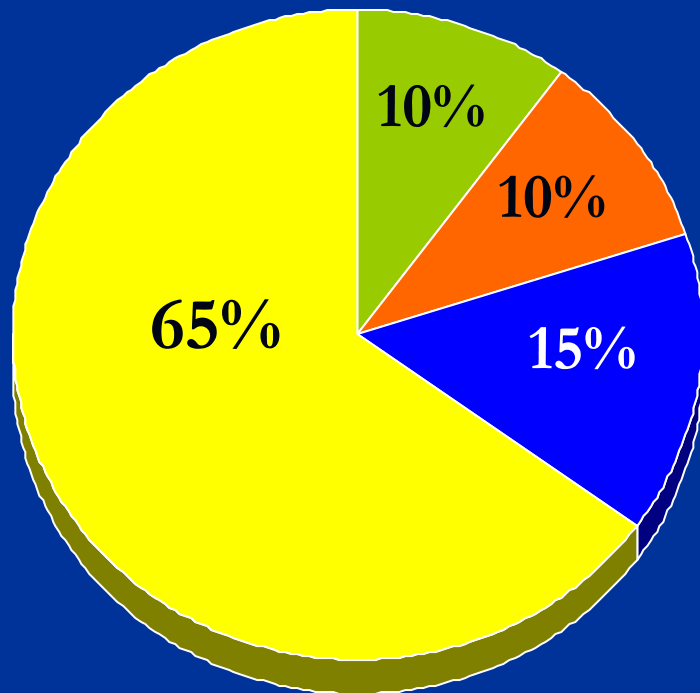
Гиподинамичный характер обучения

Плохая организация школьного питания

Нерациональное чередование учебы и каникул

Здоровье человека определяют:

(По данным Всемирной организации здравоохранения)



10% - Наследственная
предрасположенность

10% - Уровень
развития медицины

15% - Экологическая
обстановка

65% - Образ жизни
человека

Говоря об образе жизни, следует помнить,
что хотя в значительной степени он обусловлен
социально-экономическими условиями,
в то же время зависит от мотивов деятельности
человека.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане, а по сути своей именно оно должно стать **первейшей потребностью**. Особенно это касается молодых людей, которые пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении)

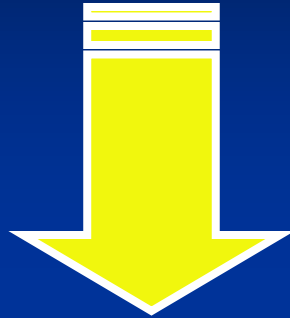
и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем.

Поведение человека всегда направлено на удовлетворение потребностей.

Каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ), на формирование которого мы можем и должны повлиять.

Базовые потребности



Потребность
в физическом
совершенствовании

потребность
в психическом
благополучии

Потребность
в самоутверждении



**Отсюда понятно, насколько важно,
начиная с самого раннего возраста,
воспитывать у детей активное отношение к
собственному здоровью, понимание того, что
здоровье – самая величайшая ценность,
дарованная человеку Природой.**

Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по двум направлениям:

- 1 создание оптимальных внешнесредовых условий в школе – здоровьесберегающая педагогика;
- 2 воспитание у школьников на уроках и во внеурочной деятельности сознательного отношения к охране своего здоровья.



Факторы, формирующие образовательную среду



СИСТЕМА
ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ
К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ
ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

М.И. Степанова

20 апреля 2010 г.



Современная нормативная база, обеспечивающая
санэпидблагополучие учащихся в
общеобразовательных учреждениях

1. СанПиН 42-125-4216-86 «Санитарно-гигиенические правила и нормы по организации обучения детей с шестилетнего возраста».

2. СанПиН 2.4.7.1166-02

«Гигиенические требования к учебным изданиям для общего и начального профессионального образования».



- 3. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»



- 4. СанПиН 2.2.1./2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий»
- 5. СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы»



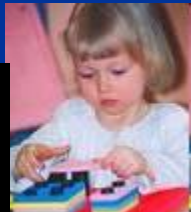
6. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»:

- размещению школьного здания;
- участку и зданию школы;
- оборудованию помещений;
- воздушно-тепловому режиму;
- естественному, искусственному освещению и инсоляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации образовательного процесса;
- организации медицинского обеспечения;
- санитарному состоянию и содержанию участка и помещений школы.



В чем новизна гигиенических требований?

- Наполняемость класса – не более 24 чел.
- Зонирование учебных помещений для организации различных видов учебной деятельности (площадь помещений)



Требования к освещению классов:

- Уровни искусственной освещенности на рабочих плоскостях от системы общего освещения должны быть не менее 500 лк.

При этом система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с газоразрядными лампами. Использование ламп накаливания для искусственного освещения классов нецелесообразно.



Школьные ранцы



- Необходимо постоянно контролировать содержимое ранца для того, чтобы в нем не было лишних и ненужных вещей.
- Регулярные контрольные взвешивания ранца с ежедневными учебными комплектами необходимо проводить в течение учебной недели каждой четверти с помощью старшеклассников.
- Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – 2, 2 кг, для учащихся 3-4-х классов – 3, 2 кг.

Новые гигиенические требования

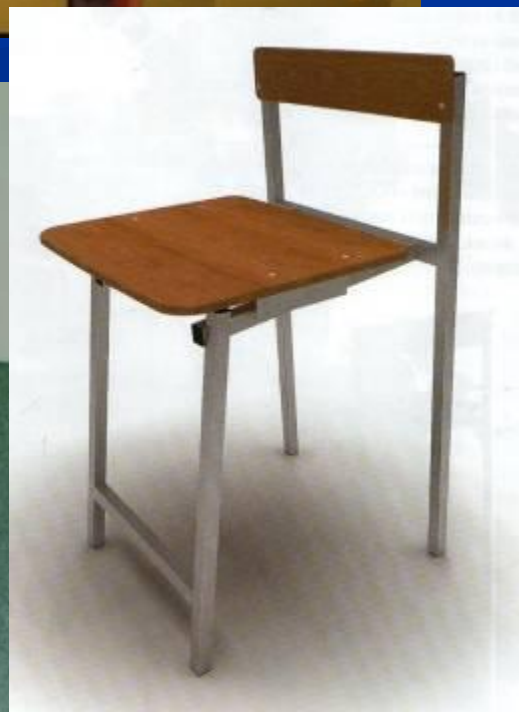
Сменная обувь

- Обувь не должна быть зауженной в носочной части.
- Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.
- Подошва в обуви должна быть гибкой.
- Высота подошвы не должна быть более 0,7 см.
- Высота каблука не должна превышать 2 см.
- Обувь должна иметь фиксированный задник, обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок не способствует устойчивому положению стопы.
- должна обеспечивать прочную фиксацию голеностопного сустава стопы.

Новые гигиенические требования

- **Сменная обувь**
- **Не допускается использование стелек с выпуклостью в подсводном пространстве.**
- **Не рекомендуется использовать в качестве сменной обуви туфли типа «лодочки», домашние тапочки, кроссовую обувь, туфли с нефиксированным задником.**

Современные виды ученической мебели



РАЗНЫЕ ВИДЫ КОНТОРОК (для обучения в позе стоя)



Обновлённые гигиенические требования

- Основным видом ученической мебели в начальной школе должна быть школьная парта с наклонной поверхностью рабочей плоскости $7-15^\circ$ и отрицательной дистанцией сиденья.
- Допускается совмещенный вариант использования разных видов ученической мебели (парты, конторки).



Обновлённые гигиенические требования

- В классной комнате, оборудованной партами, в конце каждого из 3-х рядов устанавливают по 2 конторки.
- Высота переднего края конторки для учащихся ростовой группы 1150-1300 мм составляет 750 мм, 1301-1450 мм – 850 мм и 1451-1600 мм - 950 мм. Продолжительность непрерывной работы за конторкой не должна превышать 7-10 мин в соответствии с ежедневным графиком чередования учащихся за конторками.



Внеурочная деятельность

1. Занятия по выбору.
2. Форма занятий должна отличаться от урочной (кружки секции, олимпиады, экскурсии, проектная деятельность и др.).
3. Баланс между занятиями двигательного и статического характера.



**Выполнение этих требований
должно гарантировать
условия обучения и воспитания
в процессе освоения
новых образовательных стандартов,
способствующих сохранению
и укреплению здоровья детей.**





Мониторинг

медицинский
показатели
соматического
здоровья
школьников

психологический
психическое
благополучие,
эмоциональное
состояние ребенка,
удовлетворенность
образовательным
процессом.

образовательный
рациональная
организация
учебного процесса,
применение
здоровьесберегающих
технологий,
исследование
утомляемости
учащихся

мониторинг
поведенческих
рисков,
представляющих
опасность для
здоровья
младших
школьников

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы



Физическая культура

универсальные
учебные
действия

Совершенствование
двигательной
активности

крепкое
здоровье



физическое
развитие

оптимальный уровень
двигательных способностей

Универсальные учебные действия

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности и др.

Наиболее значимые мотивы отношения к физической культуре

	Юноши	Девушки
Научиться преодолевать трудности, быть активным и интересным человеком	46%	32%
Владеть разнообразными формами движений и двигательными действиями	82%	74%
Иметь хорошее телосложение (фигуру)	76%	68%
Нравиться противоположному полу	27%	64%

**Необычная форма
преподнесения
материала,
вызывающая
удивление**

**Игры,
соревнования,
эстафеты,
ситуации спора и
дискуссии**

**Занимательность
изложения**

**Повышению
мотивации
способствует**

**Умелое
применение
учителем
поощрения и
порицания**

**Анализ жизнен-
ных ситуаций,
разъяснения
значимости
учебного
предмета**

**Необходимость
использования
полученных знаний
и умений в
будущей жизни**

Программа повышения у учащихся мотивационной сферы физического совершенствования

**реализовать интересы
учащихся в сфере
физической культуры
и средств
оздоровления
человека**

**выявить потребность и
определить
способности у
учащихся в области
физической культуры**


**сформировать у учащихся
осознанную потребность
в занятиях физической
культурой и спортом**

**сформировать у
учащихся и родителей
общечеловеческие
ценности и идеалы,
культивировать
здоровый образ жизни**

**сформировать заинтересованное
отношение к укреплению своего здоровья,
овладению теоретическими знаниями и
практическими навыками по повышению
физических кондиций школьника**

Рациональная организация учебного процесса



Положив в основу своей деятельности фразу *«Компетентный учитель – здоровый ученик»*, мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий  в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

Принципы сохранения здоровья учеников в учебном процессе:

- учет возрастных особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
- опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту.

Наши задачи:

- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развивать творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий

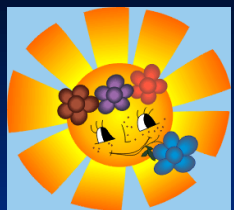
- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий

- средства двигательной направленности
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н. К. Смирнову)

- Плотность урока не менее 60% и не более 85 – 90%.
- Число видов учебной деятельности от 4 до 7.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
- Наличие 2 эмоциональных разрядок.
- Место и длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами.
- Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.
- Две физкультминутки за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3 – 5 повторений каждого.
- Преобладание на уроке положительных эмоций.
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности) не ранее чем через 40 минут.



Приемы релаксации на уроках



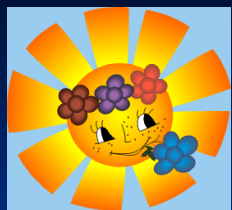


Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

Что же такое релаксация?



- Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.
- Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.



Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения



Разрядка с использованием различного вида движения

Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.



Расслабление мышц плечевого пояса

Стряхиваем воду с пальцев

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонями вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз.

Перед упражнением полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.



Поднимаем и опускаем плечи



- Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасываем плечи вниз).

Физкультминутки.

На растягивание отделов позвоночника.

- Наклоны вперед, назад, в сторону.
- Голову – к подбородку, затем откидываем ее максимально назад, потом к правому плечу, к левому.
- Тянемся максимально вперед (спина прямая), назад, в сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, - голова прямо.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

Упражнение на снижение утомления.

Упражнение «Дерево».

И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно со вздохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута, дыхание свободное.

Упражнение для снятия локального мышечного напряжения.

«Железная дорога».

Руки имитируют движение поезда по рельсам. Кисти сцеплены в замок, руки вытянуты и подняты до уровня плеч. Кисти рук описывают большие восьмерки по горизонтали и по вертикали.

Смена статических поз во время урока:

Слушание протекает в следующей позе: расслабились, откинулись на спинку стула, руки свободно висят вдоль тела или сцеплены в замок за спинкой стула.

Игра «Дождь в лесу»

Дети встают – «превращаются» в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко–высоко тянули чтобы каждый листочек согрелся (*дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирают пальцами*). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (*дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног*). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (*дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища*). Дождик стучит все сильнее и сильнее (*дети усиливают движения пальцами*). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветками (*дети проводят ладошками по спинам товарищей*). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

Физкультминутки.

- Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим.

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим!

Дятел долбит старый сук,

(Наклоны вперед.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

(Приседания, постукивания руками об пол.)

Гонит эхо дятла стук,

*(И. п.: руки к плечам, вытянуть руки вперед,
«отмахнуться».)*

Туки-туки, туки-тук.

(Приседания, постукивание руками о пол.)



Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

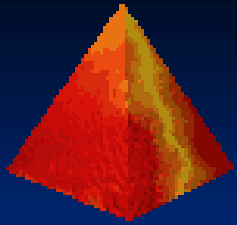
Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

*(Наклоны головы или туловища
вперед.)*

С малышами говорил.



Цветотерапия.

Игра – цветные сны.

В положении сидя после напряженной работы учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и спрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

Желтый – стимулирует умственную деятельность;

зеленый – умиротворяет, успокаивает;

голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;

синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;

фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

черный в небольшой дозе – сосредоточивает внимание.

Рефлексию на уроке можно совместить с пальчиковой гимнастикой.



Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

- **МИЗИНЕЦ.** Какие знания, опыт я сегодня получил?
- **БЕЗЫМЯННЫЙ.** Что я делал и чего достиг?
- **СРЕДНИЙ.** Какое у меня настроение?
- **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ.** Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?
- **БОЛЬШОЙ.** Что я сделал для своего здоровья?



Бумажные тренажеры для глаз (методика В.Ф. Базарного).

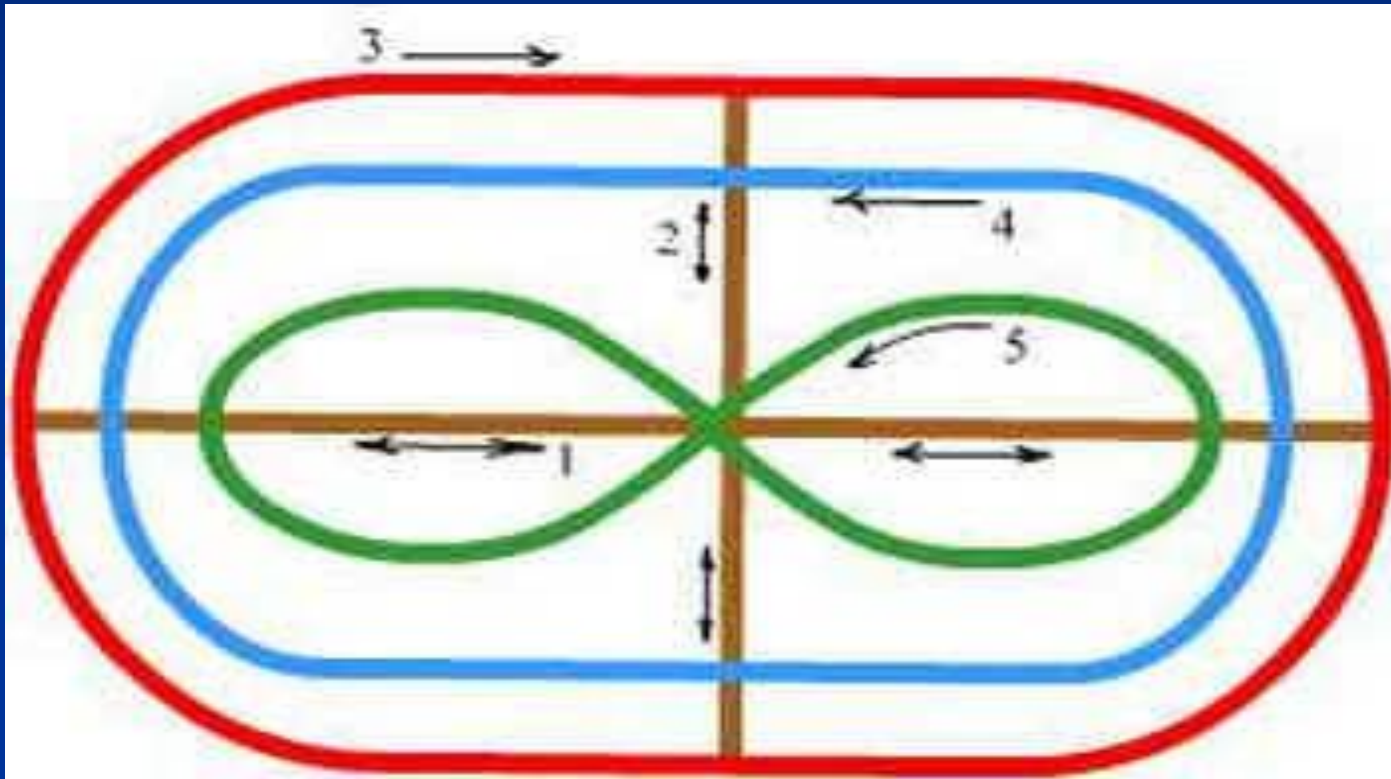
Разного рода траектории по которым дети «бегают» глазами рекомендовано размещать по периметру класса.

На листе ватмана изображаются цветные фигуры, толщина линий 1 см.

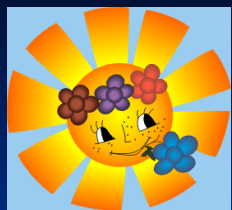
Плакат, показывающий траекторию движения глаз, может быть укреплен над доской. Каждая траектория отличается цветом: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по восьмерке.

Благодаря тренажерам у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.

Схема зрительно-двигательных траекторий



Выполнить каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров



Урок осуществляется в условиях комфортности:

Санитарно-гигиенических:

- Свежий воздух, соответствующее освещение, подходящие по росту парты, расположение слабовидящих учащихся в соответствии с рекомендациями медико-санитарной службы, а также по желанию детей и родителей.

Психологических:

- Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении.
- Учет психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей класса.
- Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе.
- Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.

**Для повышение мотивации учения необходимо
использовать приемы инновационных
технологий:**

- технология сотрудничества;
- технология проблемного обучения;
- технология ЛОО;
- технология решения изобретательских задач;
- технологии исследовательской деятельности;
- концепция множественности интеллекта;
- игровые технологии и др.

Учебные стратегии



Наиболее простой и распространенный способ выделения учебных стратегий основан на различии способов чувственного восприятия. Эта схема, известная также как ВАК модель, выделяет визуальный, акустический и кинестетический типы обучающихся:

- визуальный тип наиболее эффективно воспринимает зрительную информацию;
- акустический тип лучше всего воспринимает на слух;
- а кинестетический/осязательный тип обучается через прикосновения и движение.

Исследование, проведенное в рамках Специальной Диагностической Программы, показало, что 29 % всех учащихся начальной и средней школы относятся к визуальному типу, 34 % лучше воспринимают на слух и 37 % лучше всего обучаются через кинестетическое/тактильное воздействие (Miller, 2001).

Стратегии обучения ВАК

Визуальный



**Изображения, видео, графики,
диаграммы, схемы, модели**

Акустический



**Аудирование, записи,
повествование, музыка,
вербализация, беседы**

Кинестетический



**Ролевые игры, лепка, пантомима,
движения, чанты**

Стратегии обучения, основанные на различиях в работе полушарий мозга



Левополушарные
(аналитический тип)

аналитический,
логический, пошаговый,
рациональный, от части к
целому

Правополушарные
(целостный тип)

целостный, случайный,
интуитивный,
субъективный,
синтезирующий

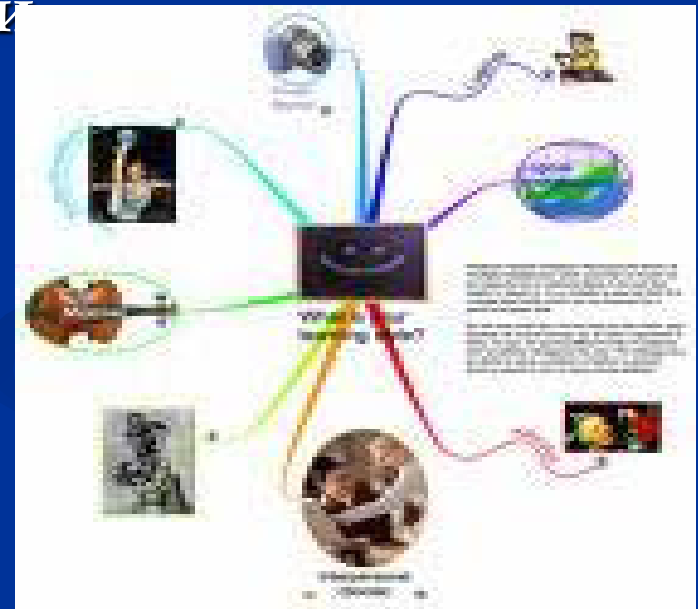
Интеллект – это неординарная
способность
человека к нестандартному
решению проблем,
генерированию новых проблем и
идей,
созданию продукта или оказанию
услуг,
которые обладают высокой
степенью
ценности в данной культуре.

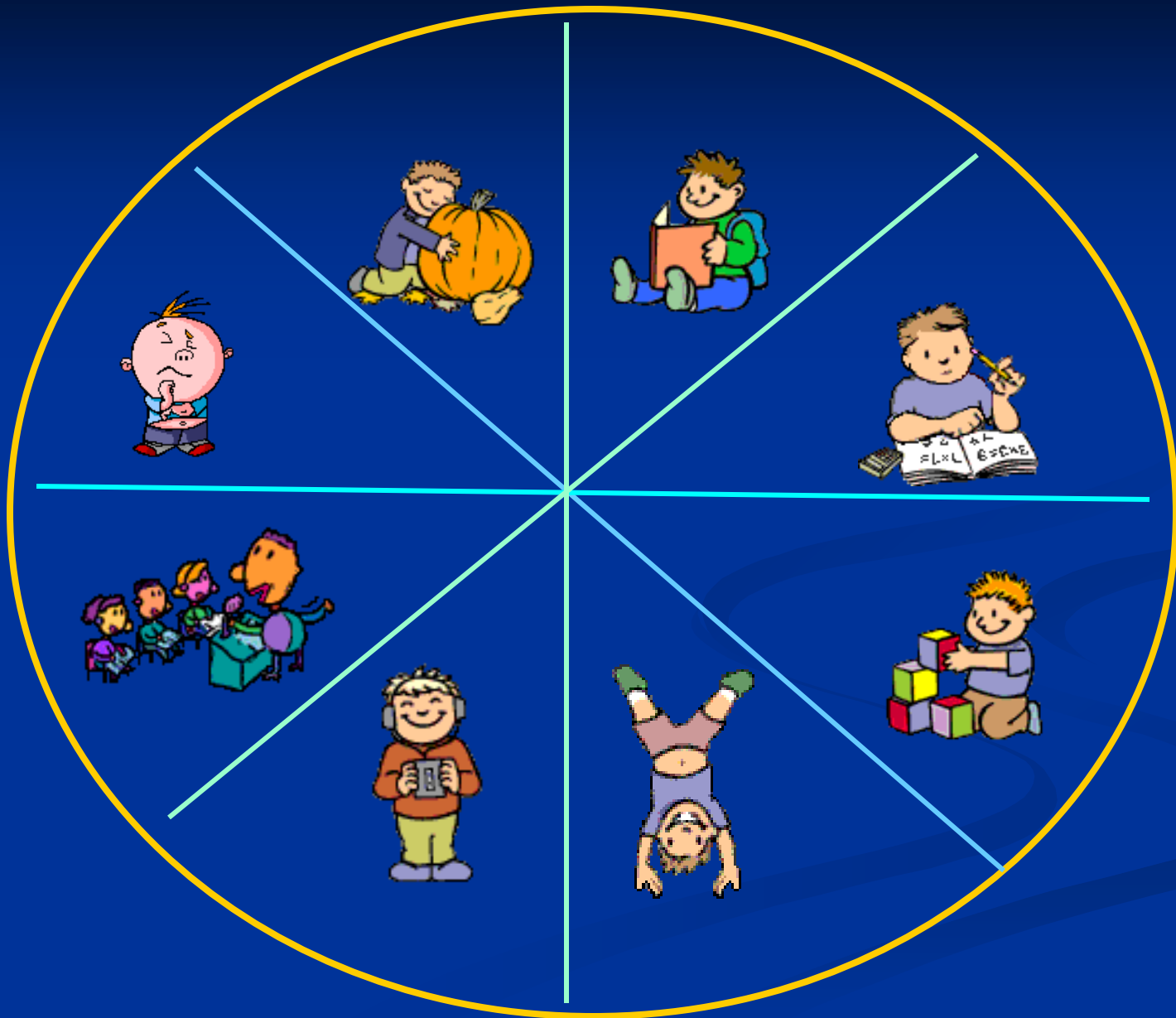
Г.Гарднер



Типы интеллекта

- вербально – лингвистический
- логико – математический
- визуально-пространственный
- кинестетический
- музыкально-ритмический
- межличностный
- внутриличностный
- *натуралистический*
- *экзистенциальный*





Тип интеллекта	Сильные стороны интеллекта	Приемы работы
<p data-bbox="100 321 463 414">Вербально-лингвистический</p> 	<p data-bbox="556 321 1255 635">Способность использования языка для риторического или поэтического самовыражения; способность запоминать информацию, работать со словарем ...</p>	<p data-bbox="1294 321 1854 635">Чтение, работа со словарем, составление рассказов и других устных и письменных жанров, творческие интерпретации и др.</p>
<p data-bbox="100 664 444 756">Логико-математический</p> 	<p data-bbox="556 664 1255 821">Способность выделять структуру, дедуктивно мыслить, логически рассуждать ...</p>	<p data-bbox="1294 664 1854 1078">Решение задач, головоломок; разгадывание загадок, ребусов, кроссвордов;; создание схем, таблиц, кластеров; упражнения на классификацию, анализ и т.п.</p>
<p data-bbox="100 1113 492 1206">Визуально-пространственный</p> 	<p data-bbox="556 1113 1255 1270">Способность использовать и создавать мысленные образы при решении задач ...</p>	<p data-bbox="1294 1113 1854 1420">Описание картин, фотографий, моделирование;; создание ментальных карт; путешествия по карте и т.п.</p>

Тип интеллекта	Сильные стороны интеллекта	Приемы работы
<p>Моторно-двигательный</p> 	<p>Способность использовать возможности сознания для координации собственного тела</p>	<p>Упражнения с использованием пантомимы, танца, ритмичных движений; аппликация, лепка и т.п.</p>
<p>Музыкально-ритмический</p> 	<p>Способность распознавать и сочинять музыкальные тона, звуки, ритмы</p>	<p>Пение, речитатив, концертное чтение и т.п.</p>
<p>Межличностный</p> 	<p>Способность замечать различия между людьми, контрасты в настроении, темпераментах, умыслов</p>	<p>Игры, проекты, работа в паре, в группе, ролевые игры, чтение вдвоем, мозговой штурм и т.п.,</p>

Тип интеллекта

Сильные стороны интеллекта

Приемы работы

Внутриличностный



Обращенность к своему внутреннему миру, эмоциям; способность распознавать эти эмоции и использовать их как средство понимания и контроля над своим поведением

Написание сочинений, ведение читательского дневника, рефлексия, чтение с карандашом в руках и т.п.

Натуралистический



Способность к классификации растений и животных; наблюдательность

Описание картин природы; рисование животных; упражнения на классификацию природных явлений и т.п.

Экзистенциальный



Способность понимать и придумывать основополагающие вопросы человеческой жизни (экзистенция).

Формулирование вопросов и ответы на вопросы «как, почему, зачем?», задания на размышление, формулировку выводов и т.п.

Работа на уроке: стратегии обучения на практике

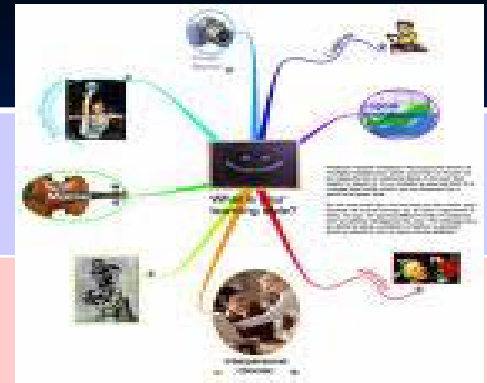
Тема: Простейшие механизмы

	Стратегия обучения	Деятельность
<p>ВАК</p> 	Визуальный	Посмотрите на изображение простейших механизмов в книге (журнале, фильме).
	Акустический	Послушайте и понаблюдайте за объяснением строителя, как он использует механизмы в работе.
	Кинестетический	Вылепите простейший механизм из пластилина.

Лево/правополушарный подход	Левое полушарие	Следуйте пошаговым инструкциям, чтобы построить простейший механизм.
	Правое полушарие	Обсудите роль простейших механизмов в нашей жизни.



Множественный интеллект



Логико-математический	Разберите сложные механизмы на более простые.
Вербально-лингвистический	Напишите работу или произнесите речь о важности механизмов.
Пространственный	Сделайте презентацию о различных способах использования простейших механизмов.
Музыкальный	Сочините песню о простейших механизмах с использованием ключевых слов.
Телесно-кинестетический	Используйте привычные предметы для создания простейших механизмов.
Межличностный	Работайте в группе над созданием видео для дошкольников о простейших механизмах.
Внутриличностный	Ведите дневник о том, как вы продвигаетесь в изучении простейших механизмов.
Естественнонаучный	Найдите примеры простейших механизмов в природе, например, клюв птицы как рычаг.

Для создания у детей ощущения радости в процессе обучения можно использовать приемы:

- эмоциональная разрядка (афоризмы, шутки) – как юмористическая составляющая педагогического общения;
- поза учителя (открытая, без «замков», никаких «угрожающих поз» - руки в карманах, ручка в руках учителя направлена на ученика, опираясь на стол обеими руками, учитель смотрит важно на детей);



Изменение отношения к оценке и развитие навыков самооценки у учащихся:

- ориентация на индивидуальную относительную норму в оценке с учетом развития ребенка, особенностей учебной деятельности и др.;
- оценка используется как обратная связь, позволяющая учителю увидеть свои и ученические проблемы и возможные шаги для успешной коррекции;
- учитель включает учащихся в оценочную деятельность, обучает их умению оценивать как свою работу, так и работу одноклассников. Оценивать надо таким образом, чтобы оценке учителя предшествовала оценка учащегося.

Для решения задач развития творческих способностей даем возможность всем без исключения учащимся проявить свои таланты и свой потенциал, чтобы превратить информацию в знания, которыми можно будет пользоваться на практике.

Внедряем различные виды самообразования с учетом возрастных, индивидуальных, личностных предпочтений учащихся.

Стараемся обеспечить творческую самореализацию каждого ученика на уроке и во внеурочной деятельности.

В папку творческих работ (портфолио) ученикам предлагаются

- Стихи (синквейны, диаманты, акrostихи и др.)
- Кластеры (ментальные карты)
- Кроссворды
- Схемы
- Творческие задачи
- Сказки
- Лабораторные работы
- Сочинения
- Викторины
- Мини-плакаты

Для воспитания культуры здоровья необходимо:

- вырабатывать у учащихся гигиенические навыки;
- проводить профилактику вредных привычек;
- вырабатывать устойчивую мотивацию на ЗОЖ через различные виды деятельности.

**Акция – активная форма
работы группы.**

**Основная цель – УБЕДИТЬ, ПРИВЛЕЧЬ
внимание большого количества ребят к
определенному вопросу, проблеме.**

**Участие ребят в различных акциях
способствует формированию активной
жизненной позиции, необходимой для
выработки установки на
здоровый образ жизни.**

АКЦИИ:

■ Валеологические.

- Нет вредным привычкам!
- Нет курению!
- Нет алкоголю!
- Нет наркомании!
- Нет СПИДу!

■ Культурные.

- Да театру!
- Да выставкам!
- Да экскурсиям!

■ Спортивные.

- Походы.
- Спартакиады.

■ Медицинские.

- Нет гриппу!
- Нет желтухе!
- Нет дизентерии!
- Нет авитаминозу!
- Нет травматизму!

■ Экологические.

- Экология нашего региона.
- Мониторинг реки
- Первоцветы.
- Осенние подсчеты птиц.
- Помощь зимующим птицам.

■ Эстетические.

АКЦІЯ



НЕТ алкоголю!
НЕТ никотину!
НЕТ наркотикам

Отказ от вредных привычек.

Театр. Музеи. Выставки.

СПОРТ.

КУЛЬТУРА.

Активный образ жизни.

ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ

ЗОЖ

гигиена

ЗАКАЛИВАНИЕ

ВОДОЙ

ВОЗДУХОМ
ОТДЫХА

СОЛНЦЕМ

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

ЖЕЛТУХИ

ДЕЗЕНТЕРИИ

АВИТАМИНОЗА

ТРАВМАТИЗМА

РЕЖИМ

ДНЯ

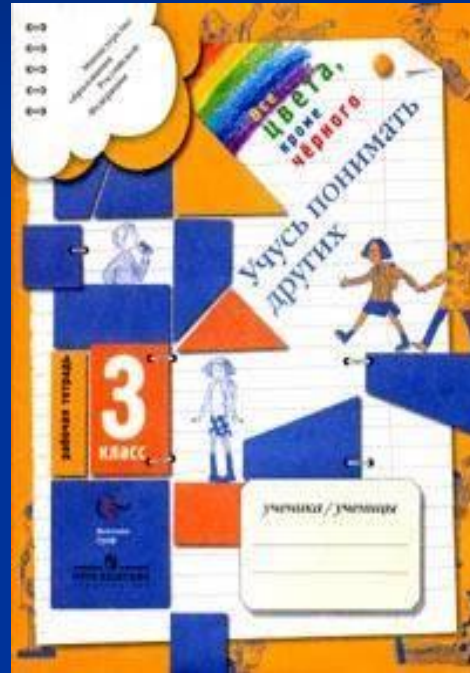
ТРУДА И

ИЗБЕГАНИЕ
СТРЕССОВ

Использование дополнительных образовательных программ



Все цвета кроме черного



Все цвета, кроме черного

- 1.«Учусь понимать себя» (2 класс) – рабочая тетрадь
- 2.«Учусь понимать других» (3 класс) – рабочая тетрадь
- 3.«Учусь общаться» (4 класс) – рабочая тетрадь
- 4.«Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников» – пособие для педагогов
- 5.Брошюра для родителей



Просветительская работа с родителями



Формы работы с родителями

■ Традиционные формы

- **Коллективные:**
 - Родительское собрание
- Общешкольная конференция
- Родительский лекторий
- Вечер для родителей
- Родительские чтения
- Семинар
- Практикум
- «Круглый стол»
- «Педагогическая гостиная»
- «Устный журнал»
- Тренинг
- Спортивные соревнования
- Акция «Милосердие» Акция «Книжка», «Игрушка»
- Трудовой десант
- Субботник
- Концерт
- Выставка
- Вернисаж

■ Нетрадиционные формы

- **Индивидуальные:**
 - Творческие дела.
 - Семейные традиции.
 - История моей семьи.
 - Талисман семьи. Гороскоп семьи
 - Семейная книга рекордов.
 - Географическая карта моей родословной.
 - «Долгожитель» семьи (книга, игрушка)
 - День рождения в семье.
 - Праздники семьи
 - Семейные увлечения.
 - Бабушкины пироги (выражения, страшилки, игры).
 - Мой семейный альбом.
 - Известные люди семьи.
 - Папа может все.
 - Наш дом театр, музей, оранжерея. ...
 - Песни (сказки) моей бабушки.
 - Самое ласковое мамино слово.
 - Мое любимое блюдо.
 - Я горжусь своим дедом!

Интересно, какие впечатления
остались у Вас после курса.
Выберете одну из шляп, а вместе с ней и вопрос,
на который хотели бы ответить. Удачи!



Что я/мы узнали?



Почему мне/нам
это было важно?



Какие чувства у меня/нас
возникали?



Насколько я/мы
были креативными?



Что мне/
нам не удалось?



Что я/мы достигли?
Что буду(-ем)
делать дальше?

Хочешь быть счастлив один день –

- СХОДИ В ГОСТИ

- Хочешь быть счастлив неделю –

- женись

- Хочешь быть счастлив месяц –

- купи себе машину

- Хочешь быть счастлив всю жизнь –

- *будь здоров!*

При создании презентации были использованы материалы презентаций :

- Презентация М.И.Степановой « Система гигиенических требований к условиям реализации государственных образовательных стандартов второго поколения» www.standart.edu.ru
<http://fgos.isiorao.ru>
- Презентация В.В. Овсиенко, Л.И. Дельмухаметовой, Е.М. Левковец- учителей МОУ СОШ №11 г. Калининграда
http://school.baltinform.ru/files/3/documents_5850_file.ppt
- Приемы релаксации на уроках
<http://www.altai.fio.ru/projects/group4/potok88/site/page04-1.htm>

Полезно почитать

- *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
- *Гарднер Говард.* Структура разума: теория множественного интеллекта: Пер. с англ. - М.: ООО «И.Д. Вильямс». 2007. - 512с
- *Казаковцева Т.С. Косолапова Т. А.* К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях / Т.С.Казаковцева, Т.А.Косолапова //Начальная школа, 2006, № 6, - С. 68-74.
- *Сиротюк А.А.* Природосообразное обучение как здоровьесберегающая технология //Кафедра, 2005. №2.
- *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.

Спасибо за участие!

Добавь Здоровья!

