



Формирование здоровьесберегающей компетентности младших школьников



**Вербицкая
Олеся
Андреевна**

- **учитель
начальных классов**
- **стаж 13 лет**



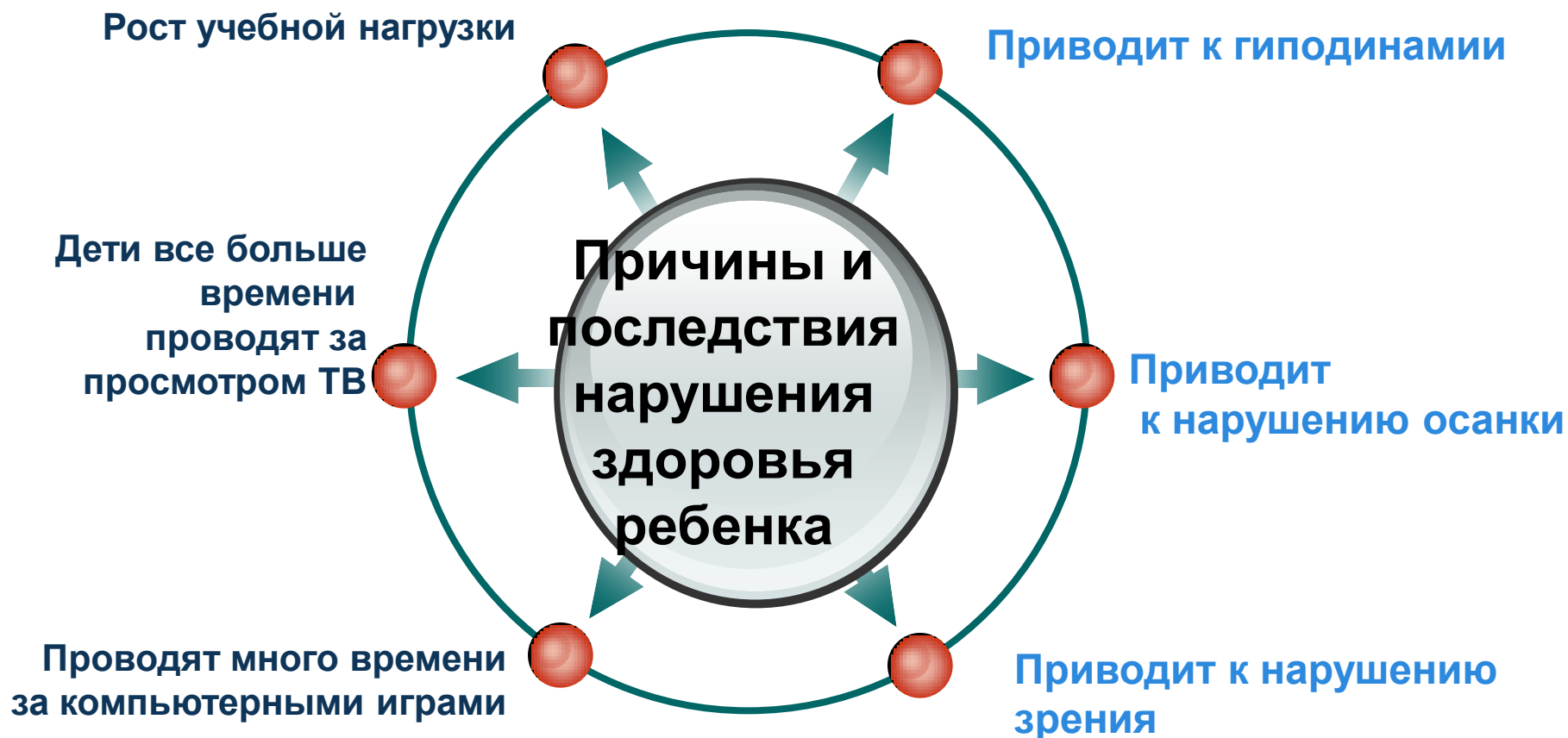
**“Здоровье-не все, но без
здоровья – ничего”**

Сократ





Факторы, которые влияют на здоровье





Кто чем должен заниматься?



Задачи медицины и школы

Медицина
занимается не
здоровьем, а
заболеваниями,
не
профилактикой,
а лечением

Задание школы
– сохранять,
укреплять
здоровье
учащихся,
сформировать у
них
ответственное
отношение к
здоровью.



Ежедневная деятельность

ШКОЛЫ

Здоровьесберегающие технологии

Вооружение учащихся
валеологическими и
экологическими
знаниями

Грамотно составленное
расписание уроков

Использование
приемов
двигательной
активности

- Не является чем-то
неизвестным

Нейтрализация
стрессов

Организация
горячего питания



Направления для реализации составляющих здоровья:

1

Физическая
составляющая

2

Социальная
составляющая

3

Психическая
составляющая

4

Духовная
составляющая



Реализация физической

составляющей

ЗДОРОВЬЕ

- Контроль и самоконтроль за правильной осанкой;
- Выполнение упражнений по профилактике сколиоза, предотвращению гиподинамии;
- Выполнение гимнастики для глаз, точечный самомассаж биологически активных точек

Утренняя
гимнастика
Физминутки
Подвижные игры

Знание своего
личного
уровня здоровья

- Обучение правильной и регулярной чистке зубов;
- Обучение культуре употребления пищи;
- Обучение использованию народных способов оздоровления ;
- Обучение по соблюдению режима учебы, питания, труда, отдыха.



Реализация социальной составляющей





Реализация психической составляющей

LOGO

Создание
психологического
климата на уроке

Обучение умению
поддерживать дружеские
отношения

Соблюдение
положительного
мышления

Поддержка уверенности
в своих возможностях

Демонстрация
ненасильственных
средств обучения

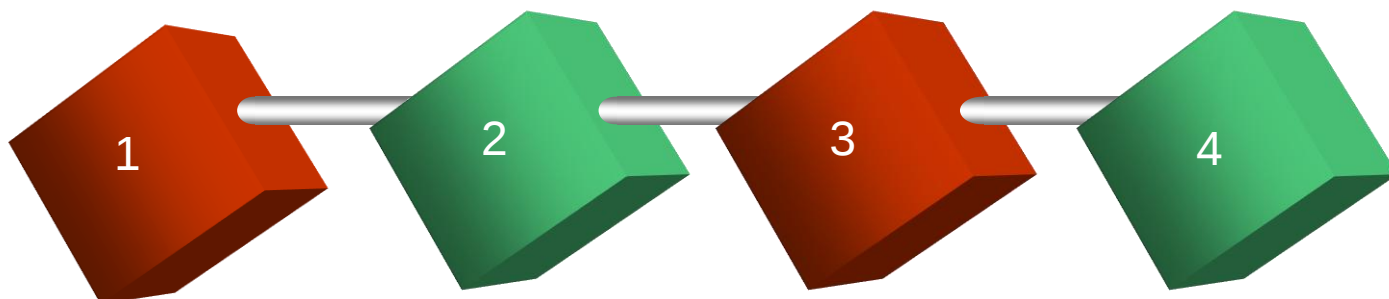
Умение руководить эмоциями
Самооценка, самоконтроль

Умение
отказываться
от вредных
привычек

Музыкотерапия
Цветотерапия



Реализация духовной составляющей



Обучение доброжелательному отношению к товарищам в классе, учеников школы, к взрослым.

Обучение ответственности за собственные поступки. Выработка навыков самообслуживания.

Обучение умению высказывать свои взгляды относительно здорового образа жизни
Обучение осознанию жизненных ценностей

Обучение умению различать добро и зло, духовное и бездуховное, преодолевать проявления зла в себе



Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках:

- не допускаю перегрузки учеников, определяя оптимальный объем учебной информации и способы ее предоставления
- учитываю интеллектуальные и физиологические особенности учащихся, индивидуальные речевые особенности каждого ученика
- стараюсь планировать такие виды работы, которые способствуют снижению усталости.



Здоровьесберегающие технологии предусматривают:

- изменение видов деятельности
- чередование интеллектуальной ,
эмоциональной, двигательной видов
деятельности;
- чередование групповой и парной форм работы,
которые способствуют повышению двигательной
активности, учат умению уважать мнения других,
выражать собственные мысли, правилам
общения;
- проведение игр и игровых ситуаций,
нестандартных уроков



Использование здоровьесберегающих форм работы на уроках:

- ✚ Настроение на весь день (смехотерапия)
- ✚ Звукотерапия
- ✚ Изменение положения тела во время урока
- ✚ Письмо с мешочками
- ✚ Теплотерапия
- ✚ Цветотерапия
- ✚ Цветочная терапия
- ✚ Оздоровительное питание
- ✚ Фитотерапия



- ❖ Повысилась успеваемость учащихся по предметам;
- ❖ Повысилась мотивация к соблюдению здорового образа жизни;
- ❖ Повысилась динамика состояния здоровья учащихся;
- ❖ Повысилась динамика общей подготовленности учащихся к занятиям в школе.



Литература:

1. Т. Бойченко. Валеология в школе и дома. – Киев – Логос – 1999.
2. Т. Бойченко. Валеология в школе. – Киев, 2001.
3. Директор школы. – 2003 - №44.
4. Скляр В.Ф. Здоровье учащихся и учебный процесс. – Педагогическая сокровищница Донетчины. 1997. – №2.
5. Таранова А., Челах Г. Здоровьесберегающий педагогический процесс..
6. Никифоренко А. Школа на пути к здоровому образу жизни.
7. Завуч. - 2008. - №19-20.
8. Гонтаровская Н. Инновационная среда как фактор развития личности.
9. Шульга С. Оздоровительные технологии.
10. Кирилюк Л., Шубина Т. Школа жизнетворчества - путь к успеху.
11. Интернет-ресурсы



Спасибо за внимание!

