

**Институт развития образования и социальных технологий**  
**МОДУЛЬНАЯ АНКЕТА ОБОБЩЕНИЯ ПЕРЕДОВОГО ОПЫТА**  
**Блок №1. «Общие сведения»**

**1.1. Адрес передового опыта.**

Курганская область, Альменевский муниципальный округ, МКОУ «Альменевская средняя общеобразовательная школа», ул. Ленина, 101

**1.2. Сведения об авторе передового опыта**

Ф.И.О	Должность	Образование	Стаж	Категория	Награды, звания, ученые степени
Гаева Светлана Юрьевна	Учитель начальных классов	Высшее, ФГБОУ ВПО «ЧГПУ», 2014г.	10	-	Почетная грамота за 2-е место в районном конкурсе «Фестиваль педагогического мастерства – 2018»; Грамота Отдела образования (28.08.2019г.);

**1.3. Сведения об экспертах**

Ф.И.О	Должность, Место работы	Образование	Стаж	Категория	Награды, звания, ученые степени
Бикмухаметова Нэлля Нигматьяновна	Заместитель директора по инновационно-методической работе	Высшее	35	Высшая	Почетная грамота Департамента образования и науки Курганской области(22.07.2017г.).

**Блок №2. «Теоретическая интерпретация опыта»**

**2.1. Тема инновационного педагогического опыта** «Формирование здорового образа жизни у обучающихся».

**2.2. Объект инновационного педагогического опыта:** обучающиеся начальных классов МКОУ «Альменевская СОШ».

**2.3. Обоснование актуальности и перспективности педагогического опыта**

Актуальность рассматриваемой темы подтверждается и регламентируется Федеральным законом «Об образовании РФ», статья 41 которого включает в себя охрану здоровья обучающихся. Здоровьесберегающие технологии в современной начальной школе определяются как система мер по укреплению и сохранению здоровья детей, в которой учтены главные характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на состояние здоровья. Отмечена важность формирования здорового образа жизни у обучающихся и во втором документе, на который опирается современная система образования – ФГОС НОО. Для учителя является ориентиром в деятельности так называемый «портрет выпускника начальной школы», в котором среди личностных характеристик отмечено, что это человек, «выполняющий правила здорового и безопасного

для себя и окружающих образа жизни». Для того чтобы сформировать данное качество у обучающихся, я применяла здоровьесберегающие технологии на своих уроках с 1 по 4 класс. По ФГОС осознание здоровья как ценности и привитие навыков бережного к нему отношения являются одной из ведущих установок.

По мнению медицинских работников, 75 % всех болезней человека закладывается в детские годы. В настоящее время мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с социальным неблагополучием многих семей, ослаблением иммунитета, генетическими нарушениями, плохой экологической обстановкой. Малоподвижный образ жизни становится сегодня нормой для взрослых и детей. В достаточной мере этому «помогают» телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана. Это продолжительное время ребенок в неподвижности, и как следствие - усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому можно добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны – это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в обучении. В первую очередь, это проблема концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи.

С начальной ступени обучения учитель должен знать и учитывать физиологические особенности школьников. Так как именно о школьном периоде можно сказать, что в этот период формируется потенциал здоровья на всю жизнь. И чрезвычайно важно то обстоятельство, что на этот «потенциал здоровья» можно оказывать воздействие. Здоровье на этом этапе либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека.

Формирование здорового образа жизни у обучающихся можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

#### **2.4. Условия функционирования опыта:**

1. МКОУ «Альменевская СОШ»
2. Кабинет начальных классов
3. Обучающиеся 1 – 4 классов

### **Блок №3. Практико-прикладная интерпретация опыта**

**3.1.** Опишем основные методы и методики, используемые в представленном педагогическом опыте.

В процессе реализации ФГОС считаю, что современному учителю нельзя обойтись без знания и применения **здоровьесберегающих технологий**, причем, для формирования здорового образа жизни у обучающихся начальной школы нельзя ограничиваться какой-то одной технологией, поэтому в образовательно-воспитательном процессе я использую следующие **здоровьесберегающие технологии**:

1. Гимнастика до занятий
2. Физкультурные минутки
3. Динамические паузы
4. Уроки здоровья
5. Пальчиковые игры
6. Двигательно-речевые физкультминутки

7. Упражнения для профилактики нарушений осанки

8. Улыбкотерапия  
9. Музыкаотерапия

### **1. Гимнастика до занятий**

Она служит организующим и мобилизирующим фактором, происходит настройка всех функций и систем организма на необходимый режим, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности. Комплекс состоит из 3 – 4 ОРУ, выполняется в течение 2 – 3 минут.

### **2. Физкультурные минутки**

Это кратковременные перерывы на занятиях (на 20 минуте урока). Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки

### **3. Динамические паузы**

Они проводятся на первом году обучения в середине рабочего дня, на третьем уроке. При хорошей погоде проводим на свежем воздухе. В программу динамических пауз включую общеразвивающие упражнения, ритмическую гимнастику и подвижные игры.

### **4. Уроки здоровья.**

На уроках здоровья дети получают больше знаний о важности быть здоровым, обучаются практическим навыкам соблюдения гигиены.

### **5. Пальчиковые игры**

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

### **6. Двигательно-речевые физкультминутки**

Одни из самых популярных и полезных физкультминуток — это двигательноречевые. Они способствуют развитию правильной дикции, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей. Обучающиеся произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

### **7. Упражнения для профилактики нарушений осанки**

Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

### **8. Улыбкотерапия**

Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ученика. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей. К данной технологии обращаюсь на этапах организационного момента или рефлексии («Подари улыбку»).

### **9. Музыкаотерапия**

Начиная с первого года обучения, при планировании урока включую многократно зарядки – релаксации, в общей сложности отводя на них 1 – 2 минуты. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры под музыкальное сопровождение.

Кроме уроков физкультуры, стремлюсь к тому, чтобы на остальных уроках в той или иной форме использовались технологии здоровьесбережения. Так, в практической части уроков, намеренно моделирую ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка выбираю тексты, связанные со здоровым образом жизни.

Также использую возможности интерактивной доски на таких этапах урока как «физкультминутка». Это видеоролики о здоровье, анимации, танцевальные песни, зрительная гимнастика. Мой педагогический опыт по формированию здорового образа жизни у обучающихся показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в

образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

С 1 года обучения непрерывно взаимодействую с родителями. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Проводим совместно с родителями классные часы, приглашаю медицинских работников на родительские собрания.

### 3.2. Результативность опыта

Результатом работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся являются спортивные достижения обучающихся:

**2020 – 2021уч.год:** Грамота за I место в легкоатлетическом кроссе «Золотая осень», грамота за III место по силовым упражнениям (отжимание), грамота II место по прыжкам через скакалку, командное II место в спортивных состязаниях, приуроченных ко Дню здоровья среди обучающихся 2 классов. Ребята награждены знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 3 обучающихся получили серебряный значок и 3 бронзовый.

**2021 – 2022 уч.год:** Грамоты за I место в конкурсе рисунков «Правильное питание» ко Дню здоровья.

**2022 – 2023 уч.год:** командное 2 место в спортивных состязаниях приуроченных ко Дню здоровья среди 4 классов. Есть и личные достижения: 4 обучающихся (серебряные знаки) получили удостоверения о награждении знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» II ступени, 2 обучающихся – получили бронзовые знаки.

### 3.3. Обобщение опыта

Обобщение опыта работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся проводилось на школьном и региональном уровнях:

Дата	Форма, уровень	Тема/проблема	Участники
Апрель 2020г.	Региональный	Разработка и презентация индивидуальной воспитательной программы «Ступеньки к успеху»	Слушатели курсов ИРОСТ
Май 2020г.	Школьный	«Здоровьесберегающие технологии на уроках в условиях реализации ФГОС»	ШМО учителей начальных классов
Декабрь 2022г.	Школьный	Выступление на педагогическом совете по теме «Здоровьесберегающие технологии как один из аспектов функциональной грамотности у младших школьников»	Педагогический коллектив школы
Май 2023г.	Школьный	Проведение открытого урока в рамках года Педагога и наставника (единый методический день) (с применением здоровьесберегающих технологий «Пальчиковые игры», «Упражнения для профилактики нарушений осанки», «Улыбкотерапия», «Музыкотерапия»)	Педагогический коллектив школы, руководители ШМО

Дата заполнения модульной анкеты 22.06.2023г.