



Минуты, сберегающие здоровье



Пронина Надежда, Ульяновская Алена

Перспектив проекта «Минуты, берегающие здоровье»

Актуальность исследования очень высока, так как рост количества нарушений опорно-двигательного аппарата, как и количество соматических заболеваний, по статистике управления Роспотребнадзора увеличивается ежегодно.

Длительное неконтрольное использование компьютера пагубно влияет на здоровье учащихся начальных классов, приводит к гиподинамии, постоянной усталости глаз, раздражительности.

Повышение двигательной активности детей начальных классов

Противоречие: Недостаточное внимание педагогов к двигательной активности детей младшего школьного возраста при планировании учебного процесса.

Проблема: Слабая двигательная активность, нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата в условиях Крайнего Севера.



Минуты, сберегающие здоровье

Значение решения проблемы для повышения эффективности педагогического процесса:

- Дети становятся более целеустремленными, организованными, волевыми;
- Занятия снимают утомляемость и перенапряжение обучающихся за счёт переключения на разнообразные виды деятельности, повышают познавательный интерес;
- Оптимизация двигательной активности способствует более быстрому и качественному развитию у школьников воображения, внимания, мышления, речи и памяти;
- Вырабатывается положительное отношение к здоровому образу жизни.

Цитата из ФГОС начального и общего образования

Ст 8: «В соответствии со стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:... укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.»

Ст.10: «Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: .. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям».

Ст. 2.7: «Физическая культура:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)»

Минуты, сберегающие здоровье

Как решается данная проблема другими авторами?

В разное время этой проблемой занимались такие педагоги как Степанова Э.Я., Ашмарин Б.А., Лях В.И. и другие.

Они подчеркивали в своих трудах необходимость физического развития детей и формирования привычки к здоровому образу жизни.

Цель проекта:

Выявление уровня двигательной активности детей 6-10 лет и разработка комплекса физминуток и оздоровительных пауз с учетом выявленного уровня двигательной активности детей.

Задачи проекта

Задачи	Механизмы реализации задач
Обучать навыкам здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.	Проведение классных часов, посвященных здоровому образу жизни.
Воспитывать потребность в здоровом образе жизни	Регулярное проведение занятий по развитию физической культуры.
Развивать у детей такие навыки как внимательность, усидчивость, выносливость, умение оптимально планировать свою деятельность.	Проведение подвижных игр, эстафет, спортивных соревнований

Участники проекта и целевая аудитория

Участники проекта: Дети 1-4 классов

Целевая аудитория: Учителя, родители

Значение решения проблемы для целевой аудитории:

Улучшение здоровья детей, оптимизация образовательного процесса.



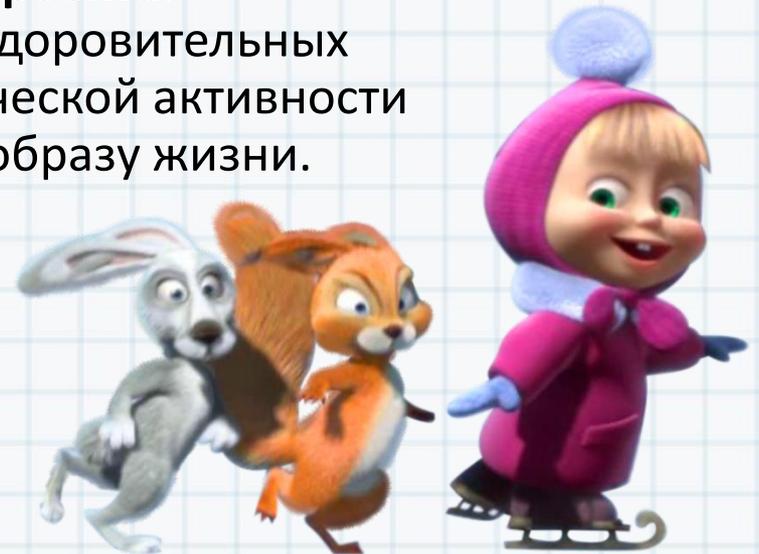
Рабочий план реализации проекта

1. Исследование теоретических материалов по выявленной проблеме.
2. Проведение анкетирования для выявления уровня физической активности и степени заинтересованности детей 6-10 лет
3. Опрос учителей о необходимости проведения мероприятий для повышения активности детей в урочное время (оптимальная физическая нагрузка).
4. Анкетирование родителей по выявлению их отношения к физическому развитию ребенка.
5. Обработка полученных данных, подбор упражнений и подвижных игр для улучшения физической активности детей 6-10 лет.
6. Составление методических рекомендаций по оптимизации двигательной активности учащихся начальной школы.

Прогнозируемые результаты

Краткосрочные результаты реализации проекта: Изучение уровня двигательной активности детей младшего школьного возраста. Выявление отношения родителей и педагогов к здоровому образу жизни.

Долгосрочные результаты реализации проекта: Составление комплекса физминуток и оздоровительных пауз с учетом выявленного уровня физической активности детей. Привитие привычки к здоровому образу жизни.



Оценка рисков

Возможные риски при реализации проекта	Процедуры/ методы по снижению отрицательных последствий возможных рисков
Риск малого внимания учителей на физическое развитие учащихся.	Проведение семинаров, педагогических советов, консультаций по теме необходимости физического развития детей.
Пассивное поведение родителей, отсутствие поддержки с их стороны.	Проведение родительских собраний, бесед о необходимости сохранения здоровья и формирования привычки к здоровому образу жизни, совместных спортивных мероприятий

Литература и источники

1. ФГОС начального общего образования [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/543>, свободный. - (Дата обращения: 02.12.2016).
2. Ашмарин, Б.А. Теории и методики физического воспитания [Текст]/ Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
3. Степанова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]/ Э.Я. Степанова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
4. Лях, В.И. Мой друг - физкультура [Текст]: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005. - 190 с.
5. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст]/ В.Г. Фролов. - М.: Просвещение, 1986. - 159 с.
6. Кузнецова, В.М. В поиске ради здоровья [Текст]. - Мурманск: ИППК, 1996. - 120 с.

Приложение №1

«Двигательная активность учащихся»

1. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов) В) Иногда (1 балл)

2. Соблюдаете ли Вы режим дня?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов) В) Иногда (1 балл)

3. Вы занимаетесь физкультурой или спортом?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов) В) Иногда (1 балл)

4. Гуляете ли Вы на улице?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов) В) Иногда (1 балл)

Приложение №1 (продолжение)

4. Члены Вашей семьи занимаются спортом?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов)

5. Какую деятельность предпочитаете?

А) подвижные игры (2 балла) Б) настольные игры (1 балл)

В) компьютер (0 баллов) Д) чтение книг (0 баллов)

Г) просмотр телепередачи (0 баллов)

6. Как вы оцениваете свою двигательную активность?

А) Малоподвижный (0 баллов)

Б) Норма (1 балл)

В) Очень подвижный (2 балла)

Приложение №1 (продолжение)

Критерии оценивания:

12-15 баллов - у Вас замечательная двигательная активность

9-11 баллов - Ваша двигательная активность требует систематизации и регулярности

0-8 баллов - необходимо наладить работу по повышению двигательной активности



Приложение №2

«Двигательная активность детей в школе». **Анкета для учителей начальных классов.**

1. Знакомы ли вы с анамнезом учащихся?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов)

2. Вы занимаетесь физкультурой или спортом?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов) В) Иногда (1 балл)

3. Как Вы определите понятие «здоровьесберегающие технологии»? (от 0 до 2 баллов)

4. Считаете ли Вы необходимым использование двигательной активности в образовательном процессе?

А) Да (2 балла) Б) Нет (0 баллов) В) Иногда (1 балл)

Приложение №2 (продолжение)

5. Подчеркните те характеристики у учащихся, на которые, по Вашему мнению, влияет использование двигательной активности.

- А) Работоспособность Б) Самочувствие В) Настроение Д) Внимание
Е) Заболеваемость Ж) Утомляемость

6. Как вы оцениваете работу по физическому воспитанию детей в школе?

- А) Отлично Б) Хорошо В) Удовлетворительно Г) Неудовлетворительно

7. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития учащихся?

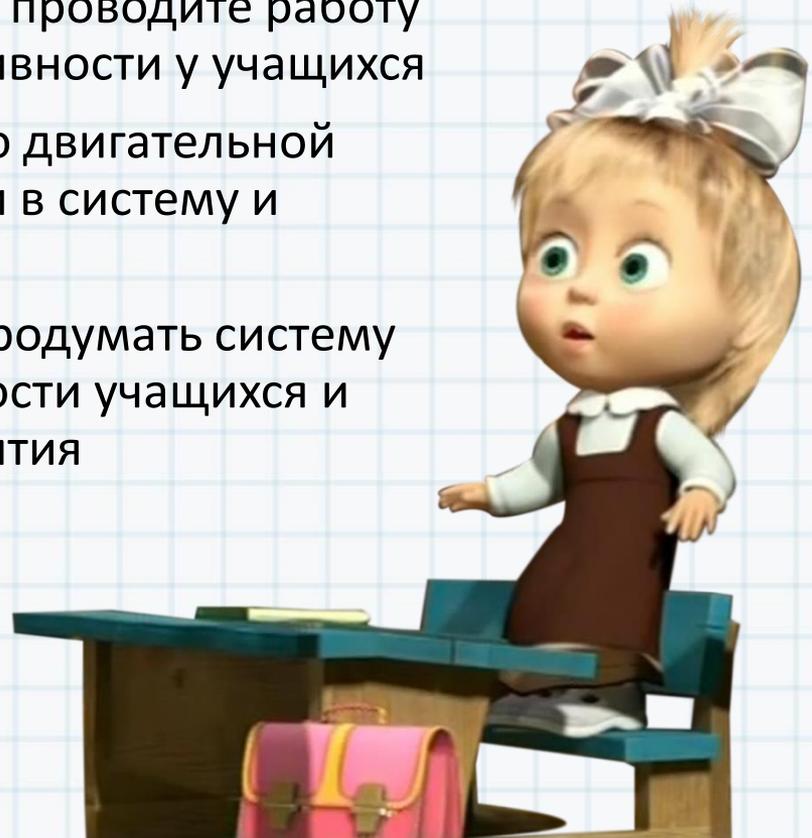
Приложение №2 (продолжение)

Критерии оценивания:

5-6 баллов - Вы отлично понимаете и проводите работу по формированию двигательной активности у учащихся

3-4 балла - работу по формированию двигательной активности у учащихся надо привести в систему и проводить регулярно

Менее 3 баллов - Вам необходимо продумать систему формирования двигательной активности учащихся и включить в работу данные мероприятия



Приложение №3

«Двигательная активность детей в семье» Анкета для родителей.

1. Как вы оцениваете двигательную активность своего ребенка?

Малоподвижный (1 балл)

Норма (2 балла)

Очень подвижный (3 балла)

2. Как Ваш ребёнок добирается в школу

Пешком (2 балла)

На транспорте (3 балла)

3. Уделяете ли Вы внимание физическому воспитанию ребенка в семье?

Регулярно (3 балла)

В выходные дни (2 балла)

Во время отпуска (1 балл)

Никогда (0 баллов)

Приложение №3 (продолжение)

4. Что мешает вашему ребенку активно заниматься спортом?

Состояние здоровья (1 балл)

Недостаток времени (2 балла)

Другое (0 баллов)

5. Каковы источники Ваших знаний о физическом воспитании ребенка?

Личный опыт (2 балла)

Телевидение, интернет, специалисты СОШ (1 балл)

Не интересуюсь (0 баллов)

6. Как вы оцениваете работу по физическому воспитанию Вашего ребенка в школе?

Отлично (3 балла)

Хорошо (2 балла)

Удовлетворительно (1 балл)

Неудовлетворительно (0 баллов)

Приложение №3 (продолжение)

Критерии оценивания:

15-17 баллов – двигательная активность достаточная

Меньше 15 баллов – необходимо уделять больше внимания развитию двигательной активности ребёнка



Приложение №4

Комплекс физминуток и оздоровительных пауз

1. Физминутки и оздоровительные паузы.

Проводятся на уроке. Общая продолжительность от 1 до 5 минут.

Упражнение № 1

Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 секунд).

Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз (5 секунд).

Часто постучите пальцами барабанной дробью по макушке (5 секунд).

Сожмите руку в расслабленный кулак, энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю сторону предплечья (3 раза).

Растереть ладонь о ладонь до появления тепла. Помассировать пальцы.

Согретыми ладонями растереть ушные раковины.

При выполнении упражнения шей двигать плавно, без рывков и излишнего напряжения. Туловище держать неподвижно, спину прямо.

Приложение №4 (Продолжение)

Упражнение № 2

Перекручивание рук: вытянуть руки перед собой, перекрестить, повернув ладони навстречу друг другу, и переплести пальцы рук. Переплетенные руки перекинуть, не разжимая пальцев, от себя вниз к полу. Поменять местами положение рук и повторить (4раза).

Упражнение № 3

«Восточный танец». Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса (6-8 раз). Варианты: по 2 раза в каждую сторону.

Приложение №4 (продолжение)

Упражнение № 4

«Божественная поза»

Принять положение сидя или стоя, опустить руки. Заведя руки за спину, соединить их ладонями вместе. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Удерживать позу 20-30 секунд. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение № 5

Массаж лица «Летели утки...».

Упражнение делается в такт речевки:

- Летели утки над лесной опушкой,

(Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз)

- Задели ели самую верхушку,

(Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз)

- И долго елка ветками качала...

(Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя)

- Отдохнули и начнем сначала.

(То же самое в другую сторону)

Приложение №4 (продолжение)

Упражнение № 6

«Непослушная голова»

Переплестя пальцы, обхватить руками затылок. Наклонять голову назад, не давая рукам этого сделать (6 раз).

Упражнение № 7

«Швейная машинка»

Выполнять круговые движения плечами вперед, а потом назад.

Варианты: обеими плечами вперед – назад, одним плечом - вперед, другим - назад.

Приложение №4 (продолжение)

2. Подвижные игры

Проводятся на переменах, на улице.

«Третий лишний»

Дети становятся в круг по два человека. В парах они стоят один сзади другого. Выбирают того, кто будет убегать и того, кто будет догонять (дети бегают по кругу, за стоящими парами). Тот, кто убегает от ловца, может в любой момент встать перед какой-либо парой (с внутренней стороны круга). В это время последний человек из этой пары должен быстро выбежать со своего места и начать бег по кругу от догоняющего. Если и его догнали, то роли меняются и он сам становится ловцом.

Убегая, каждый участник занимает место перед любым играющим, при этом он становится первым в паре, а тот, кто был первым, становится вторым.

Приложение №4 (продолжение)

«Ручеек»

Дети строятся парами друг за другом. Каждая пара соединяет руки, поднимает их вверх. Образуется коридор. По живому коридору проходит ученик и выбирает себе пару. Тот, кого он выбрал, идёт за ним, они выходят из коридора и становятся первой парой. Оставшийся без пары идёт к последней паре и входит в живой коридор, выбирая себе нового партнёра.

Приложение №4 (продолжение)

«Голова и хвост»

Все участники игры выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост". По сигналу преподавателя "голова" старается догнать "хвост". Если "голове" удастся догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.

Приложение №4 (продолжение)

3. Дыхательные упражнения:

Проводятся на уроке.

Указание: выдыхать через рот, выталкивая воздух порциями.

Повороты головы налево и направо. На каждый поворот – шумный короткий вдох носом;

Повороты туловища налево и направо (при каждом повороте «яростно» нюхайте воздух);

Поднять голову вверх - вдох, опустить на грудь - выдох;

Поднять голову вверх - вдох, опустить и сдуть "пылинку" с левого плеча - выдох;

Поднять голову вверх - вдох, опустить и сдуть "пылинку" с правого плеча – выдох.

Приложение №4 (продолжение)

4. Гимнастика для глаз.

Проводится на уроке

Упражнение № 1

Закрывать глаза согнутыми ладонями и в этом «темном домике» делать движения глазами вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения.

Упражнение № 2

«Написать» в воздухе носом и подбородком цифры от 1 до 10 или буквы алфавита. Делать это с максимальными поворотами головы (цифры или буквы должны получаться высокими и широкими). Можно «рисовать» в воздухе предметы, фигуры животных, «писать» добрые слова.

Упражнение № 3

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Приложение №4 (продолжение)

5. Упражнения, способствующие быстрому восстановлению после умственной перегрузки всех систем организма

Проводятся на уроке.

1. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. (Напряжены мускулы плеч и груди) Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Повторите 3 раза.
2. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям (10-15 секунд).
3. Разотрите хорошенько уши - вначале мочки, а потом целиком, ладонями: вверх-вниз, вперед-назад (15-20 секунд).
4. Быстро-быстро сжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулачки.
5. Закиньте голову назад, выдвиньте вперед подбородок - так, чтобы кожа на шее натянулась. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь.