

**Протокол №3**  
заседания кафедры учителей начального образования  
от 15 января 2021г.

Присутствовали: **Былык С.В., Бовкунова Н.В., Малахова А.А., Говорова Е.М., Горбунова Ю.А., Дегтярева В.А., Завьялова Е.М., Комарова О.В., Литвинова Н.М., Солнышкова Е.Н., Савельева Е.А., Волгина Ю.В.**

**Тема: «Технологии обучения здоровому образу жизни»**

**Форма проведения: круглый стол, обмен опытом**

**Цель: формирование потребности в ЗОЖ, мотивация к здоровому образу жизни.**

**Повестка:**

**1. Использование здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности.**

**2. Приёмы работы по формированию ЗОЖ из опыта работы учителей школы.**

**3. Дислексия – болезнь творческих людей**

**4. Разное.**

**Слушали:**

**По первому вопросу выступила Ю.А.Горбунову, руководителя кафедры, которая ознакомила с вопросом **Использование здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности.** Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".**

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
- Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
- Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
- Обеспечивают достаточный двигательный режим.

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе:**

- "Не навреди"
- Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
- Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.

- **Ответственность.** Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся стало одной из приоритетных направлений работы в нашей школе. Поэтому и на моих уроках ведется комплексная работа, где я применяю разные виды здоровьесберегающих технологий.

В нашей школе стало традицией каждый учебный день начинать с утренней зарядки.

Помогают сохранить здоровье ребёнка в школе цветковые круги, выставленные на классной доске:

- жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку;
- синий круг – тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике;
- зелёный круг – для успокоения;
- оранжевый – цвет творчества, будит фантазию;
- красный круг – активизирует умственные способности детей, для всех видов контрольных работ.

**Физкультурная минутка** — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

- **Пальчиковая гимнастика** — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- **Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
- **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
- **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
- **Технологии эстетической направленности.** Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
- **Оформление кабинета.** Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- **Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке.** Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые

учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

**По второму вопросу Слушали С.В.Билык** которая отметила, что Проблема здоровья у всех на слуху. Почему?

Недостаток витаминов, неправильный режим дня, пьющие родители, деформирующие детскую психику, — всё это было и осталось. Но в современных демократических условиях прежний стиль преподавания оказался ещё более дезадаптирующим. Продолжают возрастать учебные нагрузки, уменьшается двигательная активность детей, приводя к гиподинамии и нарушениям осанки, свободное время всё чаще отдаётся просмотру видеофильмов и компьютерным играм. О росте числа юных курильщиков, массовом потреблении подростками пива, проблеме токсикомании и наркомании и говорить не приходится — всё это не носит массового характера.

Таким образом, перед школой стоит задача не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить ученика к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет важную роль.

Поэтому я стремилась и стремлюсь перестроить свою работу с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В системной последовательности приобщение к проблеме здоровья выглядело так:

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости её разрешения.
2. Признание своей ответственности за неблагополучие состояния здоровья учеников.
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.
4. Изучение литературы по данной проблеме.
5. Реализация полученной подготовки на практике в тесном взаимодействии с учащимися, медиками, родителями.

Как же здравствовать, то есть быть здоровым? Что может сделать каждый человек, чтобы здравствовать? Именно на эти вопросы мы с ребятами искали и ищем ответы на классных часах и во внеурочной деятельности

Пример взрослых, родителей, с которыми ребёнок вступает во взаимодействие в семье, школе, внешкольных учреждениях — один из решающих факторов, способствующих становлению у школьников здорового образа жизни. Поэтому вся работа строится в тесном контакте с родителями.

Таким образом, здоровый образ жизни — понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение как каждого человека, так и общества в целом.

**По третьему вопросу Слушали О.В.Комарову**, которая ознакомила с тем, что с началом обучения в школе у некоторых детей вдруг обнаруживаются затруднения с чтением и письмом. Ребята оказываются не в ладах с русским языком, хотя хорошо справляются с математикой и другими предметами, где, казалось бы, требуется больше сообразительности. Вот таких “умненьких”, но лишенных речевой одаренности, рано или поздно направляют к детскому психиатру. **Диагноз - дислексия.**

Для таких детей важна эмоциональная окраска событий. Не что сказать, а как сказать. Поэтому они часто пропускают в речи слова, а при чтении вслух - целые абзацы. Им хочется понять суть явления, поэтому к выполнению задания они подступают медленно и задают

множество уточняющих вопросов. В силу своего развитого воображения они быстрее улавливают общее, упуская детали. Поэтому им иногда трудно описать словами устройство предмета. Там, где обычные дети быстро находят нужный вариант, дислексик ищет несколько вариантов решения.

Как без помощи детского психолога определить признаки дислексии (алексии) у детей младшего школьного возраста? Психологи советуют обратить внимание на следующие особенности поведения. При письме такой школьник пропускает буквы в словах, пишет их в неправильном порядке, а в младших классах - в зеркальном отражении. Он чаще других детей совершает нелепые или, как мы говорим, нелогичные ошибки. При чтении он пропускает слова и целые строки, зачастую прочитывает одну и ту же фразу несколько раз, медленней своих сверстников понимает прочитанное. Он списывает с доски, не запоминая слова, и сверяет с оригиналом каждое слово, между тем, опять же делая пропуски. У него путаница с написанием буквы "б" и "д". У него проблемы с ориентацией, он постоянно путает правую и левую стороны. Кстати, такие дети чаще других не ладят со своими учителями. Диагноз более вероятен, если ребенок проявляет необычную слабость в области чтения и письма по сравнению с другими навыками (особенно по сравнению с общим уровнем умственного развития).

Так что же это такое - нарушение письма и чтения? Почему они происходят? Как проявляются? Как вовремя помочь ребенку?

Понятие дислексии

ДИСЛЕКСИЯ (dyslexia) - нарушение развития ребенка, проявляющееся в избирательном поражении его способности научиться читать и писать. Данное заболевание встречается сравнительно редко, причем наблюдается чаще у мальчиков, чем у девочек, однако может повлечь за собой значительные трудности, связанные с обучением такого ребенка. Проявляется дислексия примерно в возрасте семи лет (иногда раньше); по-другому это заболевание называется иногда специфической дислексией (specific dyslexia), нарушение способности к чтению (developmental reading disorder или developmental word blindness), чтобы отличать его от приобретенных трудностей в освоении чтения и письма.

Стойкое нарушение чтения называется ДИСЛЕКСИЕЙ, письма - ДИСГРАФИЕЙ. Нередко оба вида расстройства наблюдаются у одного и того же ребенка, при этом признаков отставания в умственном развитии у него никто не находит.

ДИСЛЕКСИЯ встречается у мальчиков в 3-4 раза чаще, чем у девочек. Около 5-8 процентов школьников страдают дислексией. Существует генетическая предрасположенность к наличию этого изъяна, так как это расстройство наблюдается у нескольких членов в отдельных семьях. Нарушение чтения чаще становится очевидным ко 2-му классу. Иногда дислексия со временем компенсируется, но в ряде случаев остается и в более старшем возрасте.

При ДИСГРАФИИ дети младших классов школы с трудом овладевают письмом: их диктанты, выполненные ими упражнения содержат множество грамматических ошибок. Они не используют заглавные буквы, знаки препинания, у них ужасный почерк. В средних и старших классах ребята стараются использовать при письме короткие фразы с ограниченным набором слов, но в написании этих слов они допускают грубые ошибки. Нередко дети отказываются посещать уроки русского языка или выполнять письменные задания. У них развивается чувство собственной ущербности, депрессия, в коллективе они находятся в изоляции. Взрослые с подобным дефектом не в состоянии сочинить поздравительную открытку или короткое письмо, они стараются найти работу, где не надо ничего писать.

**Решение:**

1. **Использовать здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности.**
2. **Формировать ЗОЖ**
3. **Включить обязательные упражнения на развитие фонематического восприятия, звуковой анализ слова.**