

Текст к творческой презентации «Я - учитель здоровья». (Слайд 1).

У каждого человека в мыслях есть убеждение или надежда, что он проживет долго. Если задать прямой вопрос любому из нас: «Хочет ли он жить долго и быть здоровым?» Большинство ответят утвердительно. Недаром говорится, что человек – кузнец своего счастья, а ведь великое счастье быть просто здоровым. (Слайд 2).

Зовут меня Харьковская Алеся Андреевна, работаю учителем начальных классов. Уделяю большое внимание проблеме раннего формирования культуры здоровья, которая так актуальна, своевременна и достаточно сложна. Поэтому работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся является приоритетным направлением в моей работе. (Слайд 3,4).

Для каждого здоровый образ жизни - это что-то своё. Очень важно понимать, что он направлен на укрепление организма. (Слайд 5).

Но есть общие понятия, к которым можно прикрепить то, что нравится именно тебе. Тогда это станет просто хорошей привычкой, и не будет чем-то скучным и занудным.

Свою педагогическую деятельность я начинала как педагог дополнительного образования туристско-краеведческой направленности. (Слайд 6).

Туризм является формой приобщения к здоровому образу жизни, полезен всем детям, независимо от склонностей и желаний. Каждому ребёнку необходимо дать «порцию туризма», ведь путешествия и походы – это «школа жизни».

На туристской тропе мы укрепляем здоровье, получаем различные умения, навыки, необходимые нам в жизни, а также «заряжаемся радостью» и яркими впечатлениями!

Пройдя этап «школы жизни», получив ту самую «порцию туризма» поняла, что туризм для меня стал не просто работой, а хобби, неотъемлемой частью жизни моей и моей семьи.

Именно поэтому моё педагогическое кредо звучит так: привить детям любовь к родному краю и активный интерес к правилам ЗОЖ. (Слайд 7).

Придя работать в школу, я поняла, что урок – это и есть туристский маршрут, у которого обязательно есть старт (начало) и финиш (точка прибытия), а я командир группы, который всех поведет за собой. У этого урока-маршрута могут быть разные дороги, развилки, обязательно должны присутствовать остановки, но чтобы не сбиться с пути необходимо соблюдать все правила маршрута, следовать плану. (Слайд 8). Ведь на мне

лежит ответственность за самых маленьких и беззащитных ребят, которые ждут от меня направления, чтобы дойти до конечного результата - финиша.

Я себя представляю с одной стороны как учителя, а с другой стороны, как туриста на маршруте с рюкзаком за спиной, который наполнен не туристским снаряжением, а определенными знаниями, умениями, навыками. (Слайд 9). Я – учитель здоровья, поэтому очень важно для меня быть образцом для своих учеников, вести и пропагандировать здоровый образ жизни, учить детей внимательно относиться к своему здоровью, заниматься профилактикой болезней, стрессов, дать учебный материал, не забывая при этом знаменитую клятву Гиппократов: «Не навреди!».

Для этого никогда не должна останавливаться на достигнутом результате и продолжать учиться дальше.

Постоянное сидение за компьютером и неправильное питание негативно влияют на здоровье детей, а малоактивный образ жизни оказывает серьезное влияние на когнитивные способности детей. Мне как учителю необходимо помочь детям обогатить этот мир знаниями, направить их в нужное русло, развить их физические и личностные качества, которые необходимы для успешной самореализации, а также оправдать надежды родителей, потому что родители доверяют мне самое дорогое, что у них есть, – своих детей.

Анализируя состояние здоровья детей, приходящих в первый класс, обращаю внимание на то, что в дошкольный период растёт количество детей с нарушениями здоровья.

Следовательно, процесс обучения в школе ни в коем случае не должен влиять на ресурсы здоровья ребёнка, а должен быть направлен на сохранение его и помощь тем детям, которые уже имеют те или иные нарушения в состоянии здоровья.

Отсюда я выделяю следующие задачи, способствующие решению данной проблемы:

1. Создаю условия, направленные на охрану здоровья школьников.
2. Использую здоровьесберегающие технологии.
3. Формирую у детей стремление к ведению здорового образа жизни, начиная от школьных предметов и заканчивая воспитательной и оздоровительной работой, общественными организациями. (Слайд 10,11).

Каждый ребенок - это личность с определенными физическими и психическими возможностями, именно поэтому на своих уроках я использую индивидуальный подход. (Слайд 12). Важно понять ученика, вникнуть в его душу, понять его интересы и желания. Мои ученики все очень разные, но я

должна понимать какой из методов, приемов необходимо применить в различных ситуациях, чтобы не навредить их здоровью.

Заглянув в мой рюкзак можно найти три вида составляющих здоровья, которым я уделяю большое внимание: физическое, психическое, нравственное. (Слайд 13).

Для меня, как учителя, психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития в обществе. (Слайд 14). Истоками нарушений психологического здоровья являются внедрение раннего обучения, школьные перегрузки, неблагоприятный психологический климат в ученическом коллективе и многое другое. (Слайд 15). Всё это влияет на снижение познавательной активности и учебной мотивации учащихся.

На свой незначительный опыт выяснила, что положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. (Слайд 16). Я, как учитель здоровья должна создавать благоприятные условия для обучения каждого ребёнка. Не забывая, о других видах здоровья, где тоже необходимо уделить внимание. Для этого я провожу «уроки Здоровья», классные часы. Традиционными стали «Дни здоровья», «Веселые старты».

В моем представлении туристский рюкзак всегда присутствует у меня за спиной во время урока, который помогает мне создавать здоровьесберегающую среду в классе и реализовывать творческие задачи. Он наполнен инновационными технологиями, которые я применяю. (Слайд 17). Также использую разноуровневое обучение, провожу нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-игра). Это снижает напряженность в классе, усталость детей от времени проведения урока. Смена действий способствует раскрытию личностных качеств учащихся, раскрепощает, повышает эмоциональный тонус учебного процесса, улучшает здоровье детей. (Слайд 18).

Проводя урок, соблюдая маршрут движения, как в походе, так и на уроке дети устают, необходимо сделать привал, который является обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями. Он дает максимальный эффект при минимуме затрат. Таким привалом являются «физкультурные минутки» на любом уроке. (Слайд 19).

Отсюда можно выделить три формы физкультминуток: 1. Оздоровительные. 2. Когнитивные (познавательные) 3. Креативные (творческие). (Слайд 20).

Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. (Слайд 21).

Пройдя весь путь от начала урока и до конца у детей формируется понятия о здоровье и здоровом образе жизни, навыки здоровьесберегающего поведения. Где они складывают приобретенные знания в свой рюкзак, с которым будут идти дальше по жизни. Ведь это только часть маршрута, по которому они начали двигаться. По своему небольшому опыту работы в данном направлении я сделала вывод, анализируя состояние здоровья детей, что избранный путь мной верен.

Мне, как учителю здоровья, стало легче и интереснее работать, поскольку можно исключить проблемы учебной дисциплины, открывается возможность показа педагогического творчества, также позволяет сделать учебный процесс для ребёнка более комфортным и повышает эффективность обучения, что очень важно, а главное - сохраняет здоровье наших детей. Дети ходят на уроки с удовольствием и интересом.

Продолжая работать в школе, пришла к мнению, которое переплетается с высказыванием философа Ж.Ж. Руссо «Чтобы сделать ребёнка успешным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». (Слайд 22).

Спасибо за внимание! (Слайд 23).

Харьковская Алеся Андреевна,
Учитель начальных классов
МОБУ СОШ №5 им.Г.К. Жукова
г. Лабинска