Краевой профессиональный конкурс «Учитель здоровья»

# «Творческая презентация участника конкурса «Я – учитель здоровья».

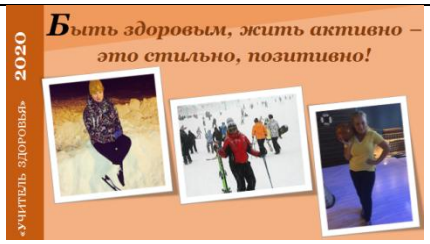
Подготовила:
учитель начальных классов
МАОУ СОШ №71
Панская Екатерина Евгеньевна

г. Краснодар, 2020

Здравствуйте, меня зовут Панская Екатерина Евгеньевна.
Работаю учителем начальных классов в средней общеобразовательной школе № 71 города Краснодара.

Родилась в шахтерской семье, в городе Прокопьевске Кемеровской области. Мое детство и ранняя юность прошли в окружении угольных разрезов и шахт. Как и все жители Кузбасса, зная о неблагоприятной экологической ситуации в окружающей среде, наша семья постоянно стремилась к сохранению и укреплению своего здоровья.

В школьные годы активно занималась спортом и физкультурой, увлекалась фигурным катанием и бегом на лыжах. «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!» - именно эти слова стали девизом моей жизни. В студенческие годы в стенах Кемеровского государственного университета я вывела для себя формулу здоровья:




Для занятия спортом нужна закалка и движение.
Жизнь невозможна без оптимизма, развития, отдыха и выносливости.
Но формула станет активной только тогда, когда есть единство всех составляющих здорового образа жизни.

**З - закалка**
**Д - движение**
**О - оптимизм**
**Р - развитие**
**О - отдых**
**В - выносливость**
**Ь-**
**Е - единство всего**

5 лет назад пришла работать в школу учителем начальных классов, вооруженная знанием современных образовательных технологий и методик.

Знакомясь со своими первоклашками, внимательно изучив личные дела, анкеты родителей, я пришла к неутешительному выводу: большинство детей имеют недостаточно крепкое, а, порой, слабое здоровье.

Как поправить здоровье ребенка, как уберечь его от лишних стрессов? Как создать ему в школьные годы комфортную обстановку и дать уверенность в завтрашнем дне? Вопросы, вопросы, вопросы…

И ответ нашла в своей формуле здоровья!
На городских и краевых обучающих семинарах я познакомилась со

| | |
|---|---|
| здоровьесберегающей технологией доктора В.Ф.Базарного и, не раздумывая, решила попробовать внедрить новые подходы к организации образовательного процесса в классе. Меня поддержали родители. Под руководством методической службы школы занялась экспериментальной работой. | |
| **Цель ее** – использование физиолого-здравоохранительного подхода в обучении.<br>Для ее достижения требуется решить следующие задачи:<br>1. Сохранить и укрепить здоровье учащихся.<br>2. Разрешить проблему перегрузки и переутомления детей на уроках.<br>3. Укреплять и развивать у детей внимание, память, волю, творческое воображение.<br>4. Формировать умение детей к самостоятельности мышления, свободы суждений.<br>Технология доктора Базарного предусматривает следующие методики: | |
| **<u>1.Обучение учащихся в режиме смены динамических поз.</u>**<br>Для этого использую специальную ростомерную мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик стоит за конторкой, другую часть урока сидит за партой. | |
| **<u>2.Методика сенсорно-координаторных тренажей «Четыре угла».</u>**<br>В 4 углах кабинета фиксируются яркие изображения (картинки, схемы, слова, формулы, и т.д.). Все упражнения выполняются в позе свободного стояния: дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем продолжительностью 1,5-2 минуты. | |
| **<u>3.Методика зрительно-координационных тренажей.</u>**<br>1. Схема-тренажер находится на потолке. Незамысловатые круги и восьмерки – схемы-траектории используют для разминки и укрепления детских глаз. | |
| **<u>4.На уроках письма и русского языка использую разминку МАССАЖ пальчиков рук.</u>**<br>Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательный – работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянный – печень, мизинец помогает работе сердца. | |

**5.Обязательным учебным предметом является детское хоровое пение.**

Пение является мощным средством балансировки нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей. Особое внимание уделяю закалке, движению и отдыху. Для этого использую комплекс мероприятий: провожу большие школьные перемены на открытом воздухе, прогулки, подвижные игры, туристические походы, экскурсии, квесты, посещение театров и библиотек. При этом учитываю индивидуальные особенности каждого ребенка.

Планирую, что результатами моей работы должны стать:

снижение показателей заболеваемости детей;

предотвращение усталости и утомляемости;

повышение роста учебных достижений;

проявление активности родителей в работе по укреплению здоровья детей.

Планирую и дальше работать по своей формуле здоровья, только дополнять её новыми здоровьесберегающими технологиями. Намерена ознакомиться с работами кандидата медицинских наук, доктора психологических наук, профессора Николая Константиновича Смирнова, который утверждает: «Учитель может сделать для здоровья школьников больше, чем врач».

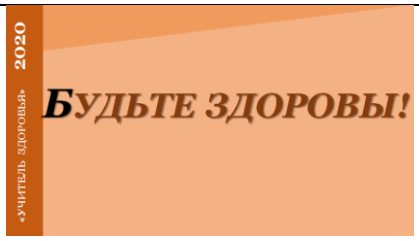
Сегодня в условиях пандемии, когда весь мир страдает и борется с коронавирусом, роль учителя здоровья становится как никогда актуальной. В режиме дистанционного обучения провожу с детьми и родителями беседы, презентации, видеоконференции о мерах по профилактике этого страшного заболевания.

Есть такая древнегреческая легенда: Один из богов сказал: «Я сделаю Человека сильным». Другой сказал: «Я сделаю человека богатым». Третий сказал: «Я сделаю Человека умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет здоров, подобно нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать?

Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Но один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

| | |
|---|---|
| Эта древняя легенда подтверждает мою уверенность в том, что именно школьный учитель, учитель - здоровья может не только донести до подрастающего поколения мысль о том, что ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИТЬ ЗДОРОВО. Но и своей трудоемкой работой поможет нашим детям вырасти здоровыми и физически, и духовно.<br>Разве не благородна эта цель, ради которой сотни тысяч учителей (а среди них и я) каждое утро спешат на свой урок?.. | |
| Спасибо за внимание. |  |