

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 г. Никольска Пензенской области

Секция информатики

Практико-ориентированный проект (видео-коллекция):
«Бережём здоровье!»



Выполнила: Буренкова Александра Алексеевна

Ученица 10 «А» класса

МБОУ СОШ №4 города Никольска

Руководитель: Белякина Любовь Валерьевна

Учитель информатики

МБОУ СОШ №4 города Никольска

Никольск, 2020г.

Оглавление

I.	Введение.....	3
II.	Основная часть.....	5
III.	Заключение.....	12
IV.	Список литературы.....	13
V.	Приложение (диск).....	14

I. Введение

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».
(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровье – основной критерий жизни и жизненных ресурсов ребенка. Укрепление и сохранение здоровья школьников зависит от условий образовательной среды. Основная задача совершенствования образования - это создание системы сохранения и укрепления здоровья учащихся на уроке. В наши дни проблема здоровьесбережения на уроке остается одной из самых актуальных, поскольку здоровье детей – это сохранение жизни последующих поколений, дальнейшее здоровое развитие цивилизованного общества.

Практико-ориентированный проект с элементами исследования «Бережём здоровье!» направлен на решение основной задачи для школы — воспитание здорового подрастающего поколения.

«Движение» – это жизнь – эти слова известны практически каждому человеку. Двигательная активность полезна для организма человека, важна для формирования физического и психического здоровья. С малых лет надо приучать детей вести активный образ жизни. Одним из средств развития двигательной активности детей является физкультминутка.

Цель Проекта:

построение инновационной модели образовательного пространства школы, обеспечивающей развитие культуры здорового образа жизни детей и творческого развития педагогов с помощью формирования видео-коллекции физкультминуток.

Объект, предмет и база исследования:

- Классификация физкультминуток.
- Проанализировать научную информацию по теме необходимости проведения физкультминуток и положительного влияния их на

психофизическое состояние детей во время напряжённой учебной деятельности в школе.

- Продумать систему классификации физкультминуток
- Выяснить в чем заключаются основные задачи физкультминуток на уроке.
- Познакомиться с различными формами проведения физкультминуток.
- Собрать видео-коллекцию физкультминуток.

Задачи Проекта:

- ✓ развития интереса и ценностного отношения к культуре здоровья;
- ✓ осуществить выбор и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в практику работы школы
- ✓ развивать интерес к своему здоровью; умение привлекать к процессу здоровьесохранения других учеников.
- ✓ подобрать новые тексты к физминуткам; оформить коллекцию физминуток; ознакомить учеников с новыми физминутками,
- ✓ популяризация физкультминуток в рамках занятий;
- ✓ совершенствование исследовательской и творческой работы преподавателей.

Гипотеза: физкультминутка в жизни школьника полезна, она способствует физическому развитию, дисциплинирует учащегося, стимулирует учебную деятельность в течение дня, вызывает интерес к занятиям спортом, быстро приводит организм в бодрое состояние.

Методы исследования: анализ литературы, наблюдения, сбор информации, интернет [7]

II. Основная часть

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Ученые утверждают, что полностью избежать переутомления от учебных нагрузок не удастся, да и не нужно. Это противоречит не только педагогическим, но и гигиеническим принципам, так как только интенсивная деятельность служит залогом полноценного функционирования и развития растущего организма.

Гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности. [1]

Здоровьесбережение в образовательном процессе понимается как деятельность, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся [3]. Изучение источников, посвящённых различным аспектам сохранения здоровья учащихся, позволяет выделить следующие условия для создания здоровьесберегающей среды на уроке:

- применение педагогических технологий, учитывающих психологические особенности ребенка, а также разные учебно-познавательные возможности детей;
- здоровьесберегающая организация урока;
- воспитание у школьников стремления к здоровому образу жизни, развитие здоровьесберегающих компетенций учеников;
- формирование на уроке благоприятного социально-психологического климата как условие сохранения психического здоровья ребёнка.

Создание этих условий нужно рассматривать как комплексную систему, которая включает в себя оздоровительно-образовательное, коррекционно-развивающее, образовательно-воспитательное и оздоровительно-физкультурное направления работы.

Для создания здоровьесберегающей образовательной среды необходимо высокое мастерство педагога, реализующего проектирующего и реализующего образовательный процесс на уроке на основе следующих ключевых принципов здоровьесбережения [4]:

1. Индивидуализация, учитывающая динамику работоспособности учеников, биоритмов организма.
2. Наглядность, позволяющая наиболее полно использовать возможности восприятия, памяти и воображения не перегружая ребёнка однообразной утомительной работой.
3. Ответственность и сознательность, формирующая мотивацию ребенка к укреплению и здоровью.
4. Гармоничное и всестороннее развитие личности.
5. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учеников.
6. Связь теории с практикой, которая может позволить использовать теоретические знания в формировании у ребёнка здорового образа.
7. Системность и последовательность, помогающая школьнику соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
8. Повторение, то есть выработка динамического стереотипа здоровьесберегающей организации познавательного процесса.

Знание и применение данных принципов положительно влияет на здоровье детей, позволяет педагогам сделать обучение для школьников более эффективным и легким

Учебный процесс в школе организуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, которые направлены на охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию.

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ РОССИЙСКОЙ

ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

*от 29 декабря 2010 года N 189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" * (с изменениями на 22 мая 2019 года)*

Статья 10.21. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

Статья 10.22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет: (Абзац в редакции, введенной в действие со 2 января 2016 года Изменениями N 3 от 24 ноября 2015 года. - физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4); - организованных подвижных игр на переменах; - спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня; - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья; - самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Статья 10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). [5]

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который

позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; корригирующая дыхательная гимнастика; психогимнастика.

Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Ученые считают, что продолжительность активного внимания составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37 %, а качество ее – на 50 %. При этом около 50 % учащихся начинают отвлекаться от работы. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (на 8-20 минуте занятия). Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. В состав физкультминуток можно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, упражнения для ног. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах, в тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах и т. д.

Дыхательная гимнастика. Чаще всего не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Гимнастика для глаз. По данным ученых 70-80 % всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее. Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей – близорукость. По мере перехода из класса в класс число близоруких растет, а степень близорукости увеличивается. Для профилактики близорукости, включаю в свои уроки специальные упражнения для глаз.

Психофизическая тренировка является разновидностью психотерапии и аутотренинга. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха. Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность. Такие минутки расслабления используются на уроках с высоким физическим напряжением и эмоциональным всплеском. [2]

Роль физминуток на уроке:

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

Физминутки могут быть направлены на снятие локального утомления и физминутки общего воздействия на усталый организм.

По содержанию физкультминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

В состав упражнений для физкультминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,

- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- психогимнастика,
- дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим видам:

по степени воздействия на организм, это то, как воздействует каждая физкультминутка на ту или иную систему организма и по форме проведения – то, какие физкультминутки следует подбирать для каждого урока. [6]

Исследование: никаких сведений о возникновении физкультминуток впервые и применения их на практике мы не нашли. Такой исторический факт нигде не описан. Необходимость в физкультминутках возникла в период использования информационных технологий обучения. Цель использования физкультминуток - активный отдых и снижение нагрузки на психику детей в условиях напряженного режима обучения.

III. Заключение

Таким образом, на правильно организованном с позиции здоровьесбережения уроке весь процесс обучения проходит в значительной степени эффективнее, ученики получают знания без лишнего стресса, усталость возникает на последних минутах урока.

Современный ученик не только усваивает определенный объем знаний, но и учится сотрудничать, планировать свою деятельность, оценивать результаты работы, работать с разными видами информации, свободно высказываться в устной и письменной форме, осознавать и понимать различия между людьми и культурами, понимать ценность такого различия и многое другое. И учится он этому на уроке. [3]

Практико–ориентированные проекты — это проекты, обязательно предполагающие практический выход. Выполнение изделия, удовлетворяющее конкретную потребность и затрагивающее интересы всех участников проекта либо направленное на решение общественных проблем. Поэтому результатом данного проекта является видео-коллекция физкультминуток. К которую вошли физкультминутки учителей школы, варианты из сети Интернет и видеоролики физкультминуток всех уровней образования.

IV. Список литературы

1. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н.А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – №7. С. 33-38.
2. Ковалько В.И.: Школа физкультминуток. 1-4 кл.. - М.: ВАКО, 2005- С.12-15
3. Ставцева В.В.: Организация здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011, С.34-42
4. Тихомирова Л.Ф. Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога [Текст] // Школьные технологии. – 2003. – №3. – с.200-201.
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" * (с изменениями на 22 мая 2019 года)
6. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/>
7. План исследовательской работы и проекта[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://obuchonok.ru/plan>

V. Приложение

Диск с видео-коллекцией физкультминуток для разных уровней образования.