
УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА
«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

ДНЕВНИК

студента-практиканта
ZSVH Нач-1-1

Профиль «Начальное образование»
факультет дошкольного и начального образования
заочная форма обучения

Борисовой Алины Валерьевны

название учреждения, адрес: Муниципальное
общеобразовательная средняя школа № 1,
Краснодарский край, Староминский район, станица
Староминская, ул. Красная 24
класс: 2 А
учитель: Савельева Ирина Павловна

С программой и содержанием практики ознакомлен

ф.и.о., подпись учителя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Титульный лист	
2. Цель, задачи практики	стр.2
3. Индивидуальный план работы практиканта	стр.3-4
4. Выполненные задания 1-5	стр. 5-18
5. Отчет о прохождении учебной практики	стр. 19-20



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников»

Целью учебной практики является формирование у будущих педагогов знаний, умений в области нормативной базы и здоровьесберегающих технологий учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО и СанПиН; становление специальной компетентности предупреждения «школьных» болезней и профилактики детского травматизма.

Задачами учебной практики являются:

1. Изучение нормативной документации (ФГОС НОО, ООП, БУП, СанПиН и др.), научно-педагогической литературы и другой специальной информации в области формирования у младших школьников культуры безопасного и здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий;
2. Участие в процессе здоровьесбережения младших школьников в условиях образовательного учреждения (практические задания);
3. Осуществление сбора, обработки, анализа и систематизации научно-педагогической информации по теме «Формирование безопасного и здорового образа жизни младшего школьника» (практические задания);
4. Составление отчета по практике и защита творческого проекта.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Производственная (учебная) практика бакалавров проводится в межсессионный период, а выполнение практических заданий – на базе начальной школы по месту жительства, располагающей значительным опытом организации УВП в аспекте здоровьесбережения, применения здоровьесберегающих технологий и высококвалифицированными кадрами, способными выполнять обязанности наставников. Для прохождения учебной практики студенты посещают базовое образовательное учреждение. Практика проводится в объёме 3 зач. ед, итоговый контроль – дифференцированный (с отметкой) зачёт. Итоговая конференция по результатам практики состоится в период летней сессии 2018 г.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ
«ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНИКА»**

Этапы практики, виды деятельности	Сроки	Отметка о выполнении
1. Информационно-аналитический (подготовительный) этап.		
Установочная конференция. Допуск к прохождению практики	06.12.2017	выполнено
1. Изучение Программы духовнонравственного развития и воспитания обучающихся		
2. Изучение Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни;		
3. Изучение СанПиН 2.4.2. 2821– 10		
4. Изучение программы «Разговор о правильном питании» и ознакомление с передовым опытом работы по этой программе в Краснодарском крае		
5. Изучение научно-педагогической, методической литературы в области формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий (информационный блок в рассылке СЕМИНАР 3 ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ).		
тестирования по теоретической части в период летней сессии 2018	Дата Баллы	
2. Практический этап Выполнение практических заданий учебной практики.		
Задание 1 Изучить программу «Разговор о правильном питании» и ознакомиться с передовым опытом работы по этой программе в Краснодарском крае. Изучить содержание здоровьесберегающих технологий и опыт их использования		
Задание 2 Выяснить особенности работы учебного заведения (школы-базы практики или любой другой школы) по развитию навыков санитарно-гигиенической культуры и охране здоровья учащихся.		
Задание 3 Провести с детьми фрагмент урока (динамическую паузу) и теоретически обосновать выбор упражнений для этого (на основе требований СанПиН 2.4.2. 2821– 10).		
Задание 4 Провести с детьми фрагмент урока по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся (на основе требований СанПиН 2.4.2. 2821– 10).		
Задание 5 Проанализировать продолжительность непрерывного применения технических средств обучения		

на уроках (посетить урок учителя начальных классов и оформить его аспектный анализ на основе требований СанПиН 2.4.2. 2821– 10).		
Изучение Основной образовательной программы ШКОЛЫ-базы практики (РЕЗУЛЬТАТ – АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ООП в аспекте формирования безопасного и здорового образа жизни младших школьников, отражённый в индивидуальном отчёте по практике)		
Характеристика образовательного учреждения (по выполнению практической части учебной практики)	Дата отметка	
3. Обобщающий этап.	май- июнь 2018	
Составление индивидуального отчета по практике		
Сдача отчетной документации	Дата:	
Итоговая отметка		
Заключительная конференция по практике (в форме круглого стола «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ШКОЛА – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»).	дата во время летней сессии 2018г	

Опыт учителя начальных классов
МБОУ СОШ № 1 Савльевой И.П.

Термин «здоровьесбережение» внедрился в наше образование во время реализации ФГОС. Учитель выделяет следующие направления здоровьесберегающих технологий.

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Физкультминутки на уроках в начальной школе.
3. Утренняя зарядка в начале учебного дня.
4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
5. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.
6. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья младших школьников.

В своей работе я использую правила «Трех «П»» - Понять, Признать и Принять ученика таким, каков он есть.

Целью опыта является обеспечение школьников возможностью сохранения здоровья за период обучения на первой ступени в школе, формирования у них знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение и использование полученных знаний в повседневной жизни.

В моей деятельности как учителя - это выражалось через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т.д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; в работе с семьёй (родительский лекторий).

В сфере моей деятельности находились все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Поэтому первое, на что было обращено внимание, - это **составление расписания уроков**. В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В соответствии с требованиями Сан ПиНа

2.4.2. 1178-02 использовалась шкала трудности предметов.

Шкала трудности предметов для младших классов.

№

Предмет**Балл**

1. Русский язык 7
2. Английский язык 8
3. Математика 8
4. Литературное чтение 5
5. Окружающий мир 6
6. Музыка 3
7. Изобразительное искусство 3
8. Физическая культура 1
9. Технология 3

Вывод: учитель реализует все направления здоровьесберегающих технологий, тем самым формируя у детей правильную осанку, правильное отношение к своему здоровью.

Особенности работы учебного заведения МБОУ СОШ № 1 по развитию навыков санитарно-гигиенической культуры и охране здоровья учащихся.

Состояние здоровья школьников представляет собой серьезную проблему. В связи с этим обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. Необходима система мероприятий, направленных на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей; вовлечение школьников в активную деятельность по укреплению своего здоровья.

Педагоги нашей школы много лет ведут работу по сохранению и укреплению здоровья школьников.

С целью создания и укрепления мотивации к ведению здорового образа жизни в Программу развития школы включён проект “Здоровье”.

Цель проекта: формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса.

Задачи.

1. Выполнение законодательства по охране здоровья детей и обеспечению их безопасности.
2. Развитие традиций, связанных с сохранением и укреплением здоровья.
3. Укрепление материально- технической базы.
4. Формирование навыков здорового образа жизни, культуры безопасности жизнедеятельности.
5. Создание условий для сохранения психического здоровья обучающихся.
6. Формирование у участников образовательного процесса отношения к своему здоровью как ценности.
7. Организация самоаудита здоровьесберегающей деятельности школы (в начале и в конце учебного года).

Ключевыми направлениями деятельности школьного коллектива по сохранению и укреплению здоровья обучающихся являются:

1. Создание необходимых условий пребывания детей в школе, безопасной и предрасполагающей к обучению школьной обстановки.
2. Формирование устойчивой мотивации школьников вести здоровый образ жизни и обучение соответствующим навыкам и умениям.
3. Укрепление связи с родителями в деле охраны здоровья детей.
4. Внедрение инновационных технологий, интегрирующих образовательные и оздоровительно-профилактические компоненты, направленные на сохранение и повышение работоспособности,

минимизацию физиологической цены обучения, обеспечение возрастных темпов роста и развития детей.

Реализация проекта.

Система обучения детей в области здоровья и формирования здорового образа жизни предполагает 4 ступени её реализации:

1 ступень – информирование детей в области здоровьесбережения сверх обычной школьной программы по основным разделам: рациональное питание; двигательная активность; правильная организация учебы, досуга, отдыха; профилактика школьного стресса; физическая подготовленность; гигиена тела; протестные (рискованные) формы поведения. “Обратная связь” - проверка теоретических знаний школьников: проектная деятельность.

2 ступень – освоение соответствующего возрасту уровня знаний в области формирования здорового образа жизни, включая медицинскую грамотность. “Обратная связь” - опрос, тестирование, проектная деятельность и т.д.

3 ступень – формирование необходимого уровня навыков практического использования знаний в области здорового образа жизни. Школьник должен демонстрировать отдельные элементы медицинской активности (подсчет пульса и контроль его при физических нагрузках, контроль за своим артериальным давлением, весом, безбоязненное обращение к медицинским работникам по всем вопросам, связанным со здоровьем). “Обратная связь” - деловые игры, проектная деятельность, проверка теоретических знаний, практических навыков.

4 ступень – реальное улучшение здоровья, в том числе улучшение качества жизни детей, страдающих хроническими заболеваниями. “Обратная связь” - положительная динамика здоровья обучающихся.

При реализации проекта планируется:

1. Использование наработанных предыдущей программой развития форм, методов работы по данному направлению.

2. Обновление банка данных о заболеваемости детей.

3. Контроль физического воспитания учеников.

Индивидуальная оценка физического развития ребенка.

4. Проведение динамических пауз и подвижных перемен во время учебного дня.

5. Организация спортивно- оздоровительных мероприятий, Дней здоровья.

6. Вовлечение школьников в активную деятельность по укреплению здоровья, делая их полноправными партнерами в деле реализации проекта.

7. Внедрение инновационных технологий физического воспитания; повышение привлекательности уроков физической культуры.

8. Построение учебного процесса на принципах взаимоважания учителей и обучающихся, развитие коммуникативных связей и партнерства.

9. Улучшение материально-технической оснащенности и санитарно-технического состояния столовой, спортивного зала, стадиона и спортплощадки; озеленение пришкольного участка.

10. Создание в портфолио обучающихся раздела “Здоровый образ жизни”.

11. Проведение мониторинга факторов риска неинфекционных и школьно-обусловленных заболеваний и травматизма у детей и подростков учреждения.

12. Проведение конкурсов, конференций, праздников, связанных с укреплением здоровья, пропагандой здорового образа жизни.

Основная образовательная программа начального общего образования нашей школы с 2011 года согласно ФГОС НОО содержит **Программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**, в которой определена основная цель — сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа предусматривает систему мероприятий: от правильной организации урока, уровня его рациональности, организации физкультминуток на уроках и динамических перемен, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, до организации внеурочной работы, регулярного проведения спортивно-оздоровительных соревнований и бесед с детьми, их родителями (законными представителями) о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья.

В начальной школе стали традиционными уроки здоровья, на которых у обучающихся формируется:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- элементарные представления о единстве и взаимовлиянии физического и нравственного (душевного) здоровья человека;
- элементарное понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;

- отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

В школе разработана программа **“Уроки здоровья”**:

1 класс

Цель занятий:

- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Темы занятий:

1. Вода и мыло – наши друзья.
2. Твой внешний вид.
3. Вреден полумрак.
4. Чтобы зубы были здоровыми.

2 класс

Цель занятий:

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, переутомление и т. п.);
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Темы занятий:

1. Каша – пища наша. Полезные и не очень продукты питания.
2. Твой режим дня.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. Осанка – стройная спина!

3 класс

Цель занятий:

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Темы занятий:

1. Как не заболеть, когда другие болеют.
2. Заболел – лечись.
3. Витамины впрок.
4. Растения лечат.

4 класс

Цель занятий:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Темы занятий:

1. Зависимость (компьютер, телевизор, сладости и т.д.)
2. Вредные привычки. Курение.
3. Вредные привычки. Алкоголь. Наркотическая зависимость.
4. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

В связи с переходом начальной школы на ФГОС и введением внеурочной деятельности в школе для обучающихся 1-4 классов введена программа “Подвижные игры”.

Формированию мотивации к ведению здорового образа жизни способствуют **тематические классные часы**, которые проводятся в 5-9 классах. Для обучающихся 1-9 классов в каждом триместре проводится общешкольное дело “**День здоровья**”. Формы для него педагоги подбирают разные: это может быть кросс, “Весёлые старты”, соревнования по пионерболу, настольному теннису, “Безопасное колесо”, лыжные гонки, “Зимние забавы”, игра “Зарница”, экскурсии.

Одним из компонентов формирования культуры здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся.

Тематика родительских собраний

1 класс

1. Здоровье наших детей. Воспитание гигиенической культуры.
2. Возрастные и индивидуальные особенности младшего школьника.

2 класс

1. Поговорим о правильном питании.
2. Режим дня школьника, его роль.

3 класс

1. Физическое развитие младшего школьника в школе и дома.
2. Физиологическое взросление и его влияние на формирование познавательных и личностных качеств ребенка.

4 класс

1. Телевизор в жизни семьи.
2. Эмоции положительные и отрицательные.

5 класс

1. Укрепление здоровья, предупреждение утомляемости, нервных и инфекционных заболеваний у детей. Профилактика детского травматизма.

6 класс

1. Компьютер в жизни ребёнка. “За” и “против”.

7 класс

1. Организация здорового питания подростков.

8 класс

1. Школьная форма и здоровье ученика.

9 класс

1. Курение, алкоголизм, наркомания.

Для определения эффективности нашей работы в школе проводятся мониторинги. Мониторинг помогает корректировать деятельность педагогов по сохранению и укреплению здоровья школьников. Он позволяет установить причинно-следственные связи различных педагогических действий и динамики состояния здоровья учащихся.

В результате проделанной работы получили положительную динамику по группам здоровья, по участию и результативности в конкурсах и соревнованиях, по вопросам применения здоровье-сберегающих технологий в учебном процессе.

В соответствии с СанПиН 2.4.2. 2821– 10 необходимо обеспечить сквозное проветривание помещения. Детей, при проветривании не должно быть в классе. Длительность динамической паузы не более 40 минут.

Таблица 2

Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, °С	Длительность проветривания помещения, мин	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4 — 10	25 — 35
От +5 до 0	3 — 7	20 — 30
От 0 до –5	2 — 5	15 — 25
От –5 до –10	1 — 3	10 — 15
Ниже –10	1 — 1,5	5 — 10

Динамическая пауза представляет собой организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

ОБЫКНОВЕННЫЕ ЖМУРКИ

С помощью считалки выбирают водящего - жмурку. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

- Если жмурка подойдет к предмету, о который можно удариться, его нужно предупредить криком "Огонь!", но это слово нельзя кричать с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать.

- Нельзя прятаться за какие-либо предметы и убежать очень далеко.
- Пойманного игрока жмурка должен назвать, не снимая повязки.

Анализ: применение данной игры помогает детям реализовать свою двигательную активность во время динамической паузы.

САМЫЕ РАЗНЫЕ ПЯТНАШКИ

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

- Тот, кого пятнашка коснется рукой, сам становится пятнашкой.

"Ноги от земли": играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

"Зайки": пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах - и он в безопасности.

"Пятнашки с домом": по краям площадки рисуют два круга - это дома. Преследуемый может спастись от пятнашки, забежав в круг-дом.

Анализ: применение данной игры помогает детям реализовать свою двигательную активность во время динамической паузы.

В конце динамической паузы необходимо использовать игру на внимание, чтобы дети успокоились и их двигательная активность постепенно уменьшилась.

Игра «Запрещенная буква»

Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: "Сколько тебе лет?", "С кем ты сидишь на парте?", "Какое ты любишь варенье?" и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной

Предположим, что запрещенной объявлена буква "А". Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы "А" было бы затруднительно. "Как тебя зовут?" — спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. "Не могу вспомнить!" — ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры.

Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

Анализ: использование данной игры позволяет успокоить детей, сосредоточиться на игре. Необходимо регулярно использовать такие игры, чтобы у детей формировалась саморегуляция.

На основе требований СанПиН 2.4.2. 2821– 10 школа должна обеспечить здоровье-сберегающее пространство. Главное, с чего начинается этот процесс - это формирование правильной осанки, которое берет свое начало с дошкольной подготовки и длится вплоть до окончания последней ступени образования.

Беседа «Осанка – стройная спина»

Задачи:

Рассказать детям о осанке. Развивать любознательность.

Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание следить за своей осанкой.

Ход:

1. Чтение стихотворения (ученик)

Мама Алеше твердит спозаранку:

«Леша, не горбись! Следи за осанкой!»

Он проследил бы за ней, но беда

- Леша ее не встречал никогда.

2. Почему надо сохранять правильную осанку? (Подними флажок, если я говорю правильно)

- Чтобы быстрее научиться читать.
- Чтобы ровно и свободно дышать.
- Чтобы быть здоровым и красивым.
- Чтобы чаще смотреть телевизор.
- - Чтобы мама не ругалась

3. *Кто из детей заботиться о своей осанке?*

Это интересно!

Нарушение осанки называется сколиозом. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. К позвоночнику присоединены ребра. Их у человека 12 пар, они защищают внутренние органы от повреждений.

Благодаря гибкости позвоночника ты можешь наклоняться и поворачиваться. Он поддерживает твоё тело, когда ты сидишь или стоишь. Внутри позвоночника находятся спинной мозг и нервные волокна, поэтому повреждения позвоночника очень опасны.

Правила поддержания правильной осанки

1. Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
4. Спать на жесткой кровати

5. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

6. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать, чтобы разгрузить позвоночник.

7. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Анализ: в ходе беседы учащиеся узнали главную цель соблюдения осанки – здоровая спина. Были озвучены главные правила по сохранению здоровья спины. Цель данной беседы достигнута.

В нашем образовании должное место отдается ТСО.

Технические средства обучения — это устройства, помогающие учителю обеспечивать учащихся учебной информацией, управлять процессами запоминания, применения и понимания знаний, контролировать

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

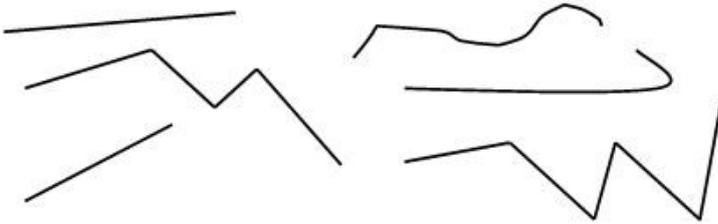
Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1—2	10	15	15	15	20	10
3—4	15	20	20	15	20	15
5—7	20	25	25	20	25	20
8—11	25	30	30	25	25	25

результаты обучения.

Использование ТСО позволяет сделать процесс обучения наглядным и красочным, что так важно в начальной школе. Но не стоит строить весь урок только на использовании технических средств обучения.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления

Фрагмент урока математики 1 «А» класс МБОУ СОШ № 11
Тема «Ломанная»

<p>IV. Открытие новых знаний. Сообщение темы и целей урока.</p> <p>Цель: определить содержательные рамки урока, сообщить тему и цели</p>	<p>1. Создание проблемной ситуации</p> <p>2. Форм</p>	<p>Посмотрите внимательно на рисунки</p> <ul style="list-style-type: none"> – Покажите на рисунках прямые линии. – Докажите, что это прямые линии. – Найдите на рисунках отрезки. – Обоснуйте ваше мнение. – Какие линии кривые? – Почему вы так считаете?  <ul style="list-style-type: none"> – На какие группы можно разделить данные линии? – Как бы вы их назвали?
---	---	--

урока.	улирование темы и целей урока	Тема нашего урока звучит так: «Ломанная. Длинна ломанной». Сформулируйте цели урока.
--------	-------------------------------------	---

Анализ: ТСО использовалось на этапе открытия нового знания. Необходимость использование презентации, обусловлено преобладанием у первоклассников наглядно-образного мышления. Рассматривание изображения заняло 2 минуты. Беседа и объяснение не более 7 минут. По СанПиНу нормой рассмотрения статистических данных и изображений, является 10 минут. Использование ТСО соответствует нормативно-правовому акту.

Отчет-самоанализ
студентки группы ZSBH Нач-1-1
Борисовой А.В.
по итогам учебной практики

Данный вид практики необходим, так как школа является центром формирования здоровьесберегающего пространства, а учитель является ключевым звеном, который в ходе бесед, классных часов, внеурочных занятий, уроков формирует самые важные понятия о здоровье.

Практика «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников» немыслима без знакомства с нормативно правовой базой, которая представляет собой: «Программа о правильном питании», СанПиН 2.4.2. 2821– 10.» Первый документ является практическим пособием по организации бесед о здоровом питании и здоровом образе жизни. СанПиН 2.4.2. 2821– 10 необходим, чтобы создать здоровьесберегающее пространство, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

После изучения нормативно правовой базы, я была готова к данной практике.

Мне удалось достичь цели учебной практики: осуществлялось формирование знаний и умений в области нормативной базы и здоровьесберегающих технологий учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО и СанПиН; сформировалась специальная компетентность предупреждения «школьных» болезней и профилактики детского травматизма.

Все задачи, обозначенные на практике, мне удалось решить:

Мной было осуществлено изучение нормативной документации (ФГОС НОО, ООП, БУП, СанПиН и др.), научно-педагогической литературы и другой специальной информации в области формирования у младших школьников культуры безопасного и здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий; организовывала в процессе

здоровьесбережения младших школьников в условиях образовательного учреждения (практические задания); осуществляла сбор, обработку, анализ и систематизации научно-педагогической информации по теме «Формирование безопасного и здорового образа жизни младшего школьника» (практические задания); составила отчета по практике и готова к защите творческого проекта.

Это выражается в моей готовности к созданию здоровьесберегающего пространства в 2 «А» классе.

Самоанализ результатов практики и экспертная оценка моей работы учителем совпадают.

Предложения по организации учебной практики, ее содержанию отсутствуют.

Дата _____