

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое учебное пособие

«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»
(для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ),

разработанное учителем начальных классов МБОУ СОШ № 9 им. А.Я. Ломакина
п. Виноградный Анапского района Краснодарского края
Ишуниной Екатериной Владимировной

Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в большей степени определяются условиями его жизни, в том числе, жизни в школе. Именно в годы обучения ребёнка в школе происходит интенсивное развитие организма. Здоровьесберегающие технологии играют решающую роль в повышении благополучия учащихся начальных школ и очень актуальны для современной школы, так как уровень реализуемых образовательных программ выше обязательного минимума и требует интенсивной учебной деятельности обучающихся.

Представленное для рецензирования авторское методическое учебное пособие «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», учителя начальных классов МБОУ СОШ № 9 им. А.Я. Ломакина Ишуниной Е.В., представляет собой сборник мероприятий, направленных на уменьшение риска возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни обучающихся начальных классов общеобразовательной школы.

В методическом пособии определены актуальность, цели и задачи, методы и приёмы, формы обучения при использовании здоровьесберегающих технологий, результативность, перечень занятий с планированием внеурочной деятельности, направленных на улучшение здоровья обучающихся. Цель методического пособия: разработка значимых здоровьесберегающих технологий, способствующих улучшению здоровья и качества жизни обучающихся в учебной деятельности.

Новизной и оригинальностью методического пособия «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», является разработанный автором комплекс физкультурных минуток, направленных на улучшение мозгового кровообращения, укрепление мышц век, улучшение кровообращения и расслабление мышц глаз, снижение утомления и облегчение работы на близком расстоянии (при чтении, письме), укрепление мышц глаз, гимнастика для рук, самомассаж, упражнения для выполнения письменных работ. Практическую значимость представляют авторские конспекты занятий, с планированием внеурочной деятельности, направленные на улучшение здоровья обучающихся. Прделанная работа даёт положительный эффект, так как при выполнении комплекса физкультминуток и упражнений, направленных на сохранение здоровья обучающихся, улучшаются показатели в учебной деятельности обучающихся.

Методическое учебное пособие «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», учителя начальных классов Ишуниной Е.В., высвечивает актуальность данной темы и заслуживает особого внимания. Пособие предназначено для учителей начальной школы. Используя его, учителя начальных классов могут эффективно знакомить учащихся с технологиями, сберегающими здоровье, и дать им возможность делать осознанный выбор в отношении своего здоровья и благополучия. Учащиеся должны понять, что технологии могут быть ценным активом в поддержании и улучшении общего состояния здоровья.

Дата: 07.11.2023 г.

к.п.н., доцент

кафедры педагогики и технологий

дошкольного и начального образования

ФГБОУ ВО «АГПУ»



Для документов
КОПИЯ
Директор МБОУ СОШ №9
им. А.Я. Ломакина
Т.В. Шейко

Авторское методическое учебное пособие:
«Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»

(для учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ)

Ишунина Екатерина Владимировна,

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 9 им. А.Я.Ломакина

п.Виноградный,

Анапского района, Краснодарского края

Актуальность опыта

Данное методическое пособие представляет собой сборник мероприятий, направленных на уменьшение риска возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни обучающихся начальных классов общеобразовательной школы.

Цель: разработка значимых здоровьесберегающих технологий, способствующих улучшению здоровья и качества жизни обучающихся в учебной деятельности.

Введение

Здоровьесберегающие технологии играют решающую роль в повышении благополучия учащихся начальных школ. Как учителям, очень важно знакомить наших учеников с различными технологиями, которые они могут использовать для мониторинга и улучшения своего здоровья. Данное учебное пособие призвано предоставить учителям ценные ресурсы и мероприятия по обучению учащихся начальных классов технологиям, сберегающим здоровье.

Здоровье ребёнка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в большей степени определяются условиями его жизни, и в том числе, жизни в школе. Именно в годы обучения ребёнка в школе приходится период интенсивного развития организма. Как показывает практика, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, остается мало. Увеличился объём нагрузок, выросла интенсивность учебного процесса. Всё это приводит к нарушению режима дня обучающихся. Уменьшение времени сна, отдыха, прогулок, двигательной активности плохо сказывается на физическом и психическом здоровье обучающихся.

Закон РФ «Об образовании» обязывает школу создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья учащихся. Принята концепция непрерывного образования. Министерством образования и науки принят ряд документов, обязывающих обеспечить сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

В настоящее время в федеральный компонент государственного образовательного стандарта и примерные программы общего образования включены вопросы о здоровом образе жизни.

Тема здоровьесберегающей деятельности актуальна и для нашей школы, так как уровень реализуемых образовательных программ выше обязательного минимума и требует интенсивной учебной деятельности обучающихся.

Данная тема актуальна для меня, как для учителя начальных классов, потому что в первый класс поступают дети, имеющие отклонения в состоянии

здоровья, отклонения в поведении. И важно организовать учебно-воспитательный процесс, который не только не ухудшил бы состояние здоровья учеников, но и способствовал его укреплению.

Результативность пособия

Проделанная работа даёт положительный эффект, так как при выполнении комплекса физкультминуток и упражнений, направленных на сохранение здоровья обучающихся, улучшаются показатели в учебной деятельности обучающихся.

Пособие предназначено для учителей начальной школы.

МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Комфортное начало урока, что обеспечивает положительный настрой обучающихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

- а) использование положительных установок на успех в работе: «У меня все получится», «Я справлюсь»;
- б) умение настроить себя на положительную волну: «Верь в себя»;

2. Проведение на уроке дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у ребенка высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Учащиеся осваивают, а затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

3. Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер. Объем домашних заданий и степень их сложности соизмеряются с возможностями каждого ученика. Предлагаются детям разноуровневые задания.

4. Учет индивидуальных способностей и особенностей ребенка.

Все дети в классе разные, поэтому нельзя к ним применять одни и те же приемы работы или проводить одни и те же упражнения на стрессоустойчивость.

5. Каждый здоровьесберегающий урок должен обязательно включать работу с телом, душой и разумом детей и учителя.

Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья. Заботясь о нравственном здоровье своих учеников, учителя включают в содержание уроков «Этюды для души».

6. Включение в содержание уроков «анатомических диктантов», упражнений, текстовых задач, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.

7. Личный пример учителя.

(Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения; умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.)

8. Организация саморефлексии.

Каждый день начинается и заканчивается фиксацией на специальном месте «настроения» состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в

процессе урока и даже дня. Умело проведенная рефлексия дает возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало и что могут использовать впоследствии в жизни.

Физкультурные минутки

Мозговые перерывы: делайте в течение дня короткие, заряжающие энергией перерывы, во время которых учащиеся могут заняться быстрой физической деятельностью. Это могут быть прыжки, растяжка, бег на месте или танцы под короткую песню.

1. Активный класс: перестройте класс, включив в него стоячие парты, мячи для стабилизации или другие инструменты, которые позволяют учащимся двигаться во время работы. Поощряйте периодическое стояние, растяжку или даже небольшие упражнения во время обучения.

2. Перерывы на открытом воздухе или в помещении: предоставьте учащимся достаточно времени для неструктурированных игр и физической активности во время перемен. Поощряйте такие игры, как метки, скакалка, обруч, футбол или баскетбол. Если перерыв на открытом воздухе невозможен, создайте зону отдыха в помещении с безопасными, структурированными занятиями, такими как йога или видеоролики о движении.

3. Занятия по физическому воспитанию: убедитесь, что физическое воспитание является регулярной частью учебной программы, выделяя время для занятий структурированными физическими упражнениями и играми. Включите различные виды деятельности, такие как командные виды спорта, индивидуальные соревнования или аэробные упражнения.

4. Станции активного обучения: установите станции вокруг класса или школы, где учащиеся занимаются физической активностью во время обучения. Например, установите станцию для упражнений на балансировку во время тренировки по написанию слов или станцию для прыжков для решения математических задач.

5. Фитнес-задачи: организуйте периодические фитнес-задачи или мероприятия, в которых учащиеся могут принять участие и отслеживать минуты своей физической активности. Это может включать в себя ходьбу, прыжки со скакалкой или круговую тренировку.

6. Перерывы для танцев или упражнений. Включайте энергичную музыку или смотрите видео с упражнениями в назначенное время, чтобы учащиеся двигались и заряжались энергией.

7. «БУРАТИНО»

Буратино потянулся (*сидя за партой, руки к плечам, поднимание и опускание локтей*),

Раз – нагнулся. Два – нагнулся (*наклоны к левой и правой ноге*),

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел (*руки в стороны, повороты направо, налево*).

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать (*встают на носки, руки поднимают вверх и медленно салятся за парты. Повторить 2–3 раза*).

«ЕЛОЧКА»

Елочки зеленые на ветру качаются,

Низко наклоняются (*плавные наклоны вправо, влево, вперед, назад*).

Сколько елочек зеленых (*на доске 5 елочек*),

Столько сделайте наклонов (*наклоны вперед – прогнувшись*).

Приседайте столько раз,

Сколько бабочек у нас (*на доске 7 бабочек, дети выполняют приседания*).

Сколько беленьких кружков,

Столько сделайте прыжков (*на доске 10 кружков; прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево. Повторить 2–3 раза*

«ПАУЧОК»

Паучок на лавку упал (*выполняют упор присев*).

Нечаянно лапку сломал (*прыгают на одной ноге*).

В городскую лавку ходил

И другую лапку купил (*маховые движения ногами, руки вперед*).

Ты смотри, паучок, не зевай,

Больше лапок себе не ломай (*прием «Ковырялочка»: выставление левой ноги вперед на пятку, затем назад на носок, два притопа; то же с правой ноги*).

«ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ»

Мы веселые матрешки,

Ладушки, ладушки (*повороты туловища направо, налево*).

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки (*руки перед собой, выставить левую ногу вперед на пятку, покачать носком слева направо, то же с правой ноги*).

В сарафанах наших пестрых,

Ладушки, ладушки.

Мы похожи словно сестры,

Ладушки, ладушки (*два хлопка слева и справа. Повторить 2–3 раза*).

«МЫ СЧИТАЕМ»

Мы считали и устали (*сидя за партой, выполняют круговые движения плечами вперед, назад*).

Дружно все и тихо встали (*встают из-за парт*),

Ручками похлопали, раз, два, три (*хлопают в ладоши*).

И еще потопали,

И дружной похлопали (*выполняют 2 хлопка над головой и 3 притопа*).

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели (*приседания, руки вперед*).

Мы немножко отдохнем,

И опять считать начнем (*сидя за партой, руки поднять вверх, посмотреть на пальцы и медленно опустить*).

«СОЛНЦЕ СПИТ, НЕБО СПИТ»

Солнце спит, небо спит (*кладут голову на руки*).

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало (*встают, поднимают руки вверх с растопыренными пальцами*).

Вдруг повеял ветерок (*машут руками из стороны в сторону*).

Небо тучей заволокло (*круговые движения руками*).

Дождь по крышам застучал (*топают ногами*).

Барабанит дождь по крыше (*барабанят пальцами по столу*).

Солнце клонится все ниже,

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик (*постепенно садятся и кладут голову на руки*).

Упражнение повторяется 1–2 раза).

«ПТИЦЫ НА ЮГ УЛЕТАЮТ»

Птицы на юг улетают (*движение руками от себя*):

Гуси, грачи, журавли (*вращательные движения кистями*).

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали (*движения руками*).

Не забывайте уделять приоритетное внимание безопасности и инклюзивности при включении минут физической активности в класс. Крайне важно предоставить варианты, которые подойдут учащимся с разными способностями и обеспечат каждому положительный и инклюзивный опыт.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1 комплекс

1. И.п.- руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Данная гимнастика способствует приостановлению или замедлению ухудшения зрения.

Упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз

Выполняется сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с (считать медленно до 5–7).
2. Открыть глаза на такое же время. Повторить 6–8 раз.
3. Быстро моргать в течение 1–2 минут.

Упражнения для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (при чтении, письме)

Выполняется стоя.

У п р а ж н е н и е.

1. Смотреть перед собой 2–3 с.
2. Поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руки. Повторить 10–12 раз.

У п р а ж н е н и е.

1. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица.
2. Медленно приближать, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6–8 раз.

Упражнения для укрепления мышц глаз

Выполняется стоя.

У п р а ж н е н и е.

1. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
2. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
3. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3–5 с.
4. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
5. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
6. Смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с.
7. Убрать ладонь и смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с.

Повторить 5–6 раз.

У п р а ж н е н и е.

1. Отвести руку в правую сторону.
2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.
3. Медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцами. Повторить 10–12 раз.

Более простые упражнения

У п р а ж н е н и е.

После 25–30 мин после начала урока школьникам советуют быстро поморгать глазами в течение 20–30 с, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку стула.

П у п р а ж н е н и е.

Полезно посмотреть вдаль, на небо – всего 20–30 с.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Упражнение «Колечко».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

Упражнение «Скалочка» (10–15 с).

– Покатать ручку для письма между ладонями.

– Покатать ручку для письма между большим и указательным пальцами.

САМОМАССАЖ

Упражнение «Массаж точек мозга».

При надавливании на определенные точки активизируется процесс поставки кислорода в мозг. От косточек ключиц примерно на 2–3 см ниже находятся углубления. Надавливать на них большими пальцами. Можно большим пальцем правой руки надавливать на одну точку, а левую руку положить на живот (с этого лучше начинать). На счет 8 делаем в одну сторону, затем в другую.

РЕЛАКСАЦИИ

Релаксация «Дирижер».

У ч и т е л ь. Встаньте, потянитесь, приготовьтесь слушать музыку. Мы послушаем музыкальный фрагмент из произведения П. И. Чайковского «Вальс цветов». Сейчас будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. *(Включается музыка.)*

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все звучащие инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время, как вы дирижуете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Релаксация «Путешествие на облаке».

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, ягодицы удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши

лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растет в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

- Массаж кончиков пальцев.
- Массаж кончиков пальцев с использованием грецких орехов.
Два ореха положить между ладонями и катать их.

Перечень занятий с планированием внеурочной деятельности, направленных на улучшение здоровья обучающихся.

Урок 1: Введение в здоровьесберегающие технологии

Цель: познакомить учащихся с различными здоровьесберегающими технологиями и их значением в сохранении хорошего здоровья.

Деятельность:

Мозговой штурм: начните урок с обсуждения различных типов технологий сохранения здоровья, с которыми знакомы учащиеся, таких как фитнес-трекеры, умные часы, мобильные приложения для здоровья.

Групповое обсуждение: разделите учащихся на группы и попросите каждую группу провести исследование и создать плакат или презентацию по конкретной здоровьесберегающей технологии. Они должны включать информацию о том, как он работает и его преимущества для поддержания хорошего здоровья.

Презентация класса: Поощряйте каждую группу представить свои выводы классу, способствуя обсуждению важности технологий, сберегающих здоровье.

Урок 2. Устройства для отслеживания фитнеса

Цель: рассказать учащимся о фитнес-трекерах и их роли в популяризации физической активности.

Деятельность:

Исследование фитнес-трекера. Предоставьте учащимся различные фитнес-трекеры или их модели (с использованием распечаток или интерактивного цифрового инструмента) и позвольте им изучить функции и возможности.

Задание по подсчету шагов: организуйте задание по подсчету шагов, где учащиеся смогут отслеживать свои ежедневные шаги с помощью фитнес-трекеров. Обсудите преимущества достижения ежедневных целей по шагам и важность физической активности.

Анализ данных. Помогите учащимся проанализировать данные о шагах за неделю или месяц, выявляя закономерности и тенденции. Обсудите влияние физической активности на их общее состояние здоровья и благополучие.

Урок 3: Дневники здоровья

Цель: познакомить учащихся с концепцией дневников здоровья и их эффективностью в мониторинге личных целей в области здоровья.

Деятельность:

Создание дневника здоровья: попросите учащихся создать дневник. Они могут отслеживать такие аспекты, как продолжительность сна, потребление воды, режим упражнений и время, проведенное перед экраном.

Ежедневное размышление: попросите учащихся ежедневно записывать свои действия, связанные со здоровьем, и размышлять над своим выбором. Поощряйте их ставить реалистичные цели в отношении здоровья и отслеживать их прогресс с течением времени.

Обмен и обсуждение: дайте учащимся время поделиться своим опытом и обсудить влияние отслеживания своего здоровья. Организуйте дискуссию о важности формирования здоровых привычек и мониторинга личных целей в области здоровья.

Урок 4: Приложения и онлайн-ресурсы о питании

Цель: рассказать учащимся о приложениях по питанию и онлайн-ресурсах, которые могут помочь им сделать выбор в пользу здоровой пищи.

Деятельность:

Охота за мусором: предоставьте учащимся список веб-сайтов и приложений, посвященных питанию, и предложите им найти конкретную информацию, например рецепты здорового питания или советы по сбалансированному питанию.

Виртуальный магазин продуктов: попросите учащихся выбрать продукт питания и использовать приложение для питания, чтобы сравнить различные бренды и выбрать самый здоровый вариант. Обсудите важность чтения этикеток на пищевых продуктах.

Создание рецептов: разделите учащихся на группы и предложите им создать рецепт здорового питания с помощью онлайн-генератора рецептов или приложения по питанию. Поощряйте их сосредоточиться на включении сбалансированного разнообразия питательных веществ.

Урок 5: Приложения для осознанности и релаксации

Цель: научить обучающихся использовать приложения для осознанности и релаксации как инструменты для управления стрессом и улучшения психического благополучия.

Деятельность:

Управляемая медитация: используйте приложение для осознанности или видео, чтобы провести учащихся через короткий сеанс медитации или релаксации. Обсудите преимущества осознанности для снижения стресса.

Творческое выражение: попросите учащихся нарисовать или написать о времени, когда они чувствовали себя спокойно и расслабленно. Предложите им поделиться своим опытом и обсудить, как они могут использовать приложения для осознанности, чтобы достичь аналогичного состояния.

Моменты осознанности: поручите учащимся в течение недели практиковать упражнение на осознанность с помощью приложения для релаксации. Предложите им поделиться своими наблюдениями и обсудить, какое влияние это оказало на их благополучие.

Урок 6: Мониторинг сна и рутинные приложения перед сном

Цель: рассказать учащимся о приложениях, которые могут помочь отслеживать режим сна и установить здоровый режим сна.

Деятельность:

Дневник сна: попросите учащихся вести дневник сна в течение недели, записывая порядок сна и режим сна. Обсудите важность постоянного режима сна.

Планирование режима сна: попросите учащихся использовать цифровой инструмент, чтобы спланировать и создать индивидуальный режим сна, который способствует хорошей гигиене сна.

Размышление и обсуждение: попросите учащихся поразмышлять над своим режимом сна до и после соблюдения режима сна. Проведите в классе обсуждение важности качественного сна и того, как технологии могут поддерживать здоровые привычки сна.

Урок 7: Приложения для отслеживания гидратации и умные бутылки с водой

Цель: рассказать учащимся о важности соблюдения гидратации и о том, как технологии могут помочь контролировать потребление воды.

Деятельность:

Эксперимент по потреблению воды: проведите классный эксперимент, в ходе которого учащиеся измеряют и записывают ежедневное потребление воды.

Предложите учащимся выпивать определенное количество воды каждый день. Обсудите преимущества правильного питья и его влияние на общее состояние здоровья.

Отслеживание и размышление: предложите учащимся проанализировать данные о потреблении воды и подумать о том, как это повлияло на их уровень энергии, концентрацию и общее самочувствие.

Урок 8: Приложения по безопасности и здоровью

Цель: рассказать учащимся о приложениях по безопасности и здоровью, которые могут помочь в чрезвычайных ситуациях или предоставить информацию о первой помощи и основные советы по здоровью.

Деятельность:

Сценарии ролевых игр: создавайте различные сценарии, в которых учащимся может понадобиться помощь в чрезвычайной ситуации. Попросите их изучить приложения по безопасности и здоровью, чтобы найти подходящие инструменты или информацию, которые помогут им ориентироваться в таких ситуациях.

Обзоры приложений: поручите учащимся исследовать и просматривать различные приложения по безопасности и здоровью, учитывая такие факторы, как простота использования, надежность и полезность. Предложите им поделиться своими выводами и обсудить важность надежных источников информации.

Урок 9: Приложения для психического здоровья и благополучия

Цель: познакомить учащихся с приложениями для психического здоровья и благополучия, которые могут поддержать их эмоциональное благополучие и способствовать позитивному психическому здоровью.

Деятельность:

Осознанное искусство: расскажите учащимся об арт-терапии и ее пользе для психического здоровья. Попросите их использовать приложение для цифрового искусства или онлайн-инструмент для создания осознанных произведений искусства и обсудите, какое влияние оно оказывает на их эмоции и уровень стресса.

Исследование приложений: познакомьте учащихся с приложениями для психического здоровья и благополучия, предназначенными для детей. Позвольте им изучить приложения, сосредоточив внимание на таких функциях, как отслеживание настроения, упражнения на расслабление и позитивные аффирмации.

Рекомендации по приложениям. Поощряйте учащихся рекомендовать одноклассникам свои любимые приложения для психического здоровья и

благополучия. Обсудите важность поиска поддержки и ресурсов для эмоционального благополучия.

Урок 10: Онлайн-видео с упражнениями и фитнес-приложения

Цель: познакомить учащихся с онлайн-видео с упражнениями и фитнес-приложениями, которые могут способствовать развитию физической активности.

Деятельность:

Виртуальная сессия упражнений: выберите веселое и увлекательное видео с упражнениями или фитнес-приложение, подходящее для учащихся начальной школы. Предложите учащимся следить за видео или приложением во время виртуальной тренировки.

Задание по упражнениям: поручите учащимся задание по физической активности с помощью фитнес-приложения, которое отслеживает их прогресс. Обсудите важность регулярных физических упражнений для физической формы и общего состояния здоровья.

Обмен и размышление: позвольте учащимся поделиться своим опытом, полученным во время виртуальных сеансов упражнений и выполнения заданий. Обсудите преимущества использования технологий для поощрения физической активности и то, как их можно включить в повседневную жизнь.

Урок 11: Онлайн-игры о питании и интерактивные инструменты

Цель: вовлечь учащихся в интерактивные онлайн-игры по питанию и инструменты для пропаганды здорового питания.

Деятельность:

Онлайн-игра о питании: познакомьте учащихся с онлайн-играми о питании, которые учат их правильному выбору здоровой пищи, размерам порций и чтению этикеток на продуктах. Позвольте им играть в игры индивидуально или в парах.

Интерактивное планирование питания: предоставьте учащимся интерактивный инструмент или приложение, которое позволит им планировать сбалансированное питание на основе различных групп продуктов. Предложите им составить недельный план питания и обсудить важность сбалансированного питания.

Имитационная деятельность: поручите учащимся смоделировать виртуальный процесс покупки продуктов с помощью онлайн-инструмента или приложения. Попросите их выбирать продукты, которые соответствуют

их сбалансированному плану питания, учитывая пищевую ценность и бюджет.

Заключение:

Используя эти учебные пособия, учителя начальных классов могут эффективно знакомить учащихся с технологиями, берегающими здоровье, и дать им возможность делать осознанный выбор в отношении своего здоровья и благополучия. Крайне важно поощрять ответственное и осознанное использование технологий, одновременно продвигая здоровые привычки, как онлайн, так и офлайн. Благодаря этим инструментам учащиеся поймут, что технологии могут быть ценным активом в поддержании и улучшении общего состояния здоровья.

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Ишунина Екатерина Владимировна

МБОУ СОШ №9 им. А.Я. Ломакина

опубликовала в издании "Солнечный свет" материал:

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

постоянная ссылка на статью: <https://solncesvet.ru/печатное-издание/>

материал включен в сборник статей Международного образовательного портала "Солнечный свет"

"Педагогика и образование"

Номер свидетельства: СВ5339478

**Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"**



Ирина Космынина

11 октября 2023 г.

свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

Справка

о принятии статьи на публикацию в печатном издании

Методическая разработка «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» (автор Ишунина Екатерина Владимировна) принята в печать и будет опубликована в сборнике статей Международного образовательного портала «Солнечный свет» (свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391).

В состав редакционной коллегии сборника статей «Педагогика и образование» (ISSN 2542-2367, ББК 74, УДК 37) входят:

главный редактор Космынина И.А.

редактор Гурина И.А.

редактор Шахов В.А.

секретарь редакционного совета Быкова Д.Д.

Рецензентами сборника являются:

Сейтова Дамегуль Утарбаевна - кандидат филологических наук, доцент кафедры английского языка и литературы Каракалпакского государственного университета им. Бердаха

Солодкий Максим Борисович - учитель высшей категории, лауреат проекта "Трудовая слава России"

Главный редактор издания
«Солнечный свет»



Ирина Космынина
11 октября 2023 г.



СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Ишунина Екатерина Владимировна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 9 им.А.Я.Ломакина

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/zdorovesberegayushie-tehnologii-v-nachalnoj-shkole-6806187.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»



ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
INFOUROK.RU/STANDART



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер серийного
издания:
№ 2587-8016 от 17.05.2017)

infourok.ru

20.10.2023

ЙУ84334780



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF2109842

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

Ишунина Екатерина Владимировна

Учитель начальных классов
МБОУ СОШ №9 им. А. Я. Ломакина

ОПУБЛИКОВАЛ(-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

Руководитель проекта
Тарасов Д. А.



11.10.2023

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ
<http://multiurok.ru/files/zdorovesberegaiushchie-tekhnologii-v-nachalnoi-38.html>





Международный образовательный портал «Солнечный Свет»
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

ДИПЛОМ

Награждается

Ишунина Екатерина Владимировна

МБОУ СОШ №9 им. А.Я. Ломакина
п. Виноградный

ПОБЕДИТЕЛЬ (1 МЕСТО)

Всероссийского конкурса

«Современное образование»

Работа: Актуальные технологии адаптационного
сопровождения учеников начального уровня общего образования

Номер документа: ТК5498151



22 мая 2023 г.
Председатель оргкомитета
Ирина Космыгина

**Международный педагогический портал «Солнечный свет»
(свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391)**

ВЫПИСКА из приказа № Н-05-22 от 02.12.2023

Приказываю

1. Технической группе педагогического портала «Солнечный свет» изготовить и выслать наградные документы следующим участникам:

ФИО	Результат	Куратор/место работы	Название творческого конкурса	Номер
Ишунина Екатерина Владимировна	1 место	МБОУ СОШ №9 им. А.Я. Ломакина	"Современное образование"	TK5498151
Нефедочкина Наталья	1 место	Руководитель: Кандабарова Ирина Александровна	"Осень! Осень! В гости просим"	TK5498135
Степанова Кристина	3 место	Руководитель: Ратынская Н.А.	"Конкурс чтецов"	TK5498009
Козловская Анастасия Александровна	2 место	Руководитель: Ратынская Нина Александровна	"Литературное творчество"	TK5497976

клубное формирование "Очумелые ручки"	2 место	Руководитель: Майорова Марина Геннадьевна	"Подарок любимой маме"	TK5497941
--	---------	--	---------------------------	-----------

Главный редактор
Международного педагогического
портала «Солнечный свет»
(свидетельство о регистрации
СМИ №ЭЛ ФС 77-65391)



Космылина И.А.
22 мая 2023 г.



Международный образовательный портал «Солнечный Свет»
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

ДИПЛОМ

Награждается

Ишунина Екатерина Владимировна

МБОУ СОШ №9 им. А.Я. Ломакина

Анапа

ПОБЕДИТЕЛЬ (1 МЕСТО)

Международного конкурса педагогического мастерства

"Международный конкурс педагогического мастерства по применению электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в образовательном процессе"

Работа: "Транслирование опыта на уроках технологии"

Номер документа: KM5498005



19 сентября 2023 г.
Председатель оргкомитета
Ирина Космынина

**Международный педагогический портал «Солнечный свет»
(свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391)**

ВЫПИСКА из приказа № Н-09-19 от 02.12.2023

Приказываю

1. Технической группе педагогического портала «Солнечный свет» изготовить и выслать наградные документы следующим участникам:

ФИО	Организация	Название работы	Номер сертификата
Ишунина Екатерина Владимировна	МБОУ СОШ №9 им. А.Я. Ломакина	Транслирование опыта на уроках технологии	КМ5498005
Юлия Николаевна Рожкова	Педагог дополнительного образования	"Пусть сердце добрым будет"	КМ5497960
Годлевская Наталья Юрьевна	АНО ОО "Русская Международная Школа"	Педагогический опыт	КМ5497747
Агаркова Алёна Александровна	МБОУ «СОШ №39 г. Челябинска»	Эффективные приёмы формирования читательской грамотности	КМ5497544

Агаркова Алёна Александровна	МБОУ «СОШ №39 г. Челябинска»	«Времена года»	КМ5497526
---------------------------------	---------------------------------	----------------	-----------

Главный редактор
Международного педагогического
портала «Солнечный свет»
(свидетельство о регистрации
СМИ №ЭЛ ФС 77-65391)



Космынина И.А.
19 сентября 2023 г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что _____

Ишунина

(фамилия, имя, отчество)

Екатерина Владимировна

с **30 октября 2023** г. по **15 ноября 2023** г.

прошел(-ла) обучение в (на) **ООО «Инфоурок»**

(наименование)

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по **программе повышения квалификации**
(наименование программы, курса, программы дополнительного профессионального образования)
«Особенности введения и реализации обновленного ФГОС НОО»

в объеме **72 часов**
(количество часов)

Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации

Регистрационный номер **609760**

ПК 00614295



Ректор (директор)

Шишко В.А.

Секретарь

Космовская А.П.

Год **2023**

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Журомская Екатерина Владимировна

ООО «Центр инновационного образования и воспитания»

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2020.
Город Саратов.
Дата выдачи: 19 06 2020

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

«Профилактика коронавируса, гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций в общеобразовательных организациях» в объеме 16 часов.

Генеральный директор



Абрамов, С. А.

 **ЕДИНЫЙ УРОК**
КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Ишунина Екатерина Владимировна

ООО "Центр инновационного
образования и воспитания"

Образовательная программа
включена в Федеральный реестр
дополнительных профессиональных
программ педагогического
образования Минпросвещения
России.

Город Саратов.
Дата выдачи: 27 04 2022
566-2476233

Прошел(ла) обучение по программе
повышения квалификации

"Защита детей от информации,
причиняющей вред их здоровью
и (или) развитию" в объеме 36 часов.

Генеральный директор



ЕДИНЫЙ УРОК
КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Жуromская

(фамилия, имя, отчество)

Екатерина Владимировна

с **12 августа 2021**

г. по

01 сентября 2021 г.

прошел(-ла) обучение в (на)

ООО «Инфоурок»

(наименование)

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по

программе повышения квалификации

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

«Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС»

в объеме

72 часов

(количество часов)

Регистрационный номер

223277

ПК 00224993



Ректор (директор)

Секретарь

Шишко В.А.

Воробей А.С.

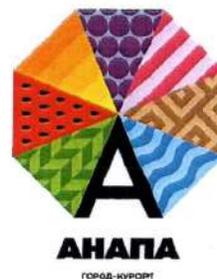
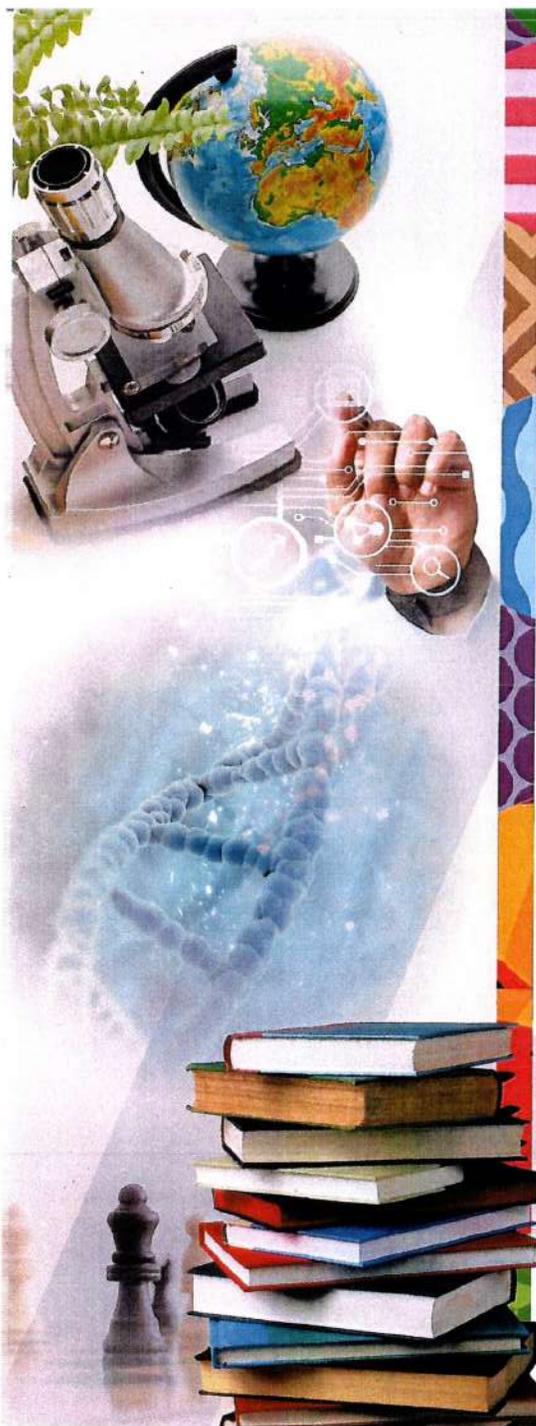
Город

Смоленск

Год

2021

Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации



БЛАГОДАРНОСТЬ

Управление образования администрации
муниципального образования город-курорт Анапа

ЖУРОМСКАЯ Екатерина Владимировна

учитель начальных классов муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения средняя общеобразовательная школа №9
имени Героя Советского Союза Ломакина Алексея Яковлевича
муниципального образования город-курорт Анапа

За высокий уровень организации и совершенствования учебно-воспитательного
процесса, профессионализм и в связи с профессиональным праздником –
Днем учителя

Начальник управления образования



Л.П. Позднеева

5 октября 2021 г.



ГРАМОТА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Ишунина

Екатерина Владимировна

учитель начальных классов
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы №9
муниципального образования город-курорт Анапа имени
Героя Советского Союза Ломакина Алексея Яковлевича

За многолетний добросовестный труд,
личный вклад в развитие системы образования
муниципального образования город-курорт Анапа
и в связи с празднованием Дня учителя

Приказ № 1036-а от 19.09.2023 г.

Начальник управления
образования администрации
муниципального образования
город-курорт Анапа



Рябокоть Н.В.