ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

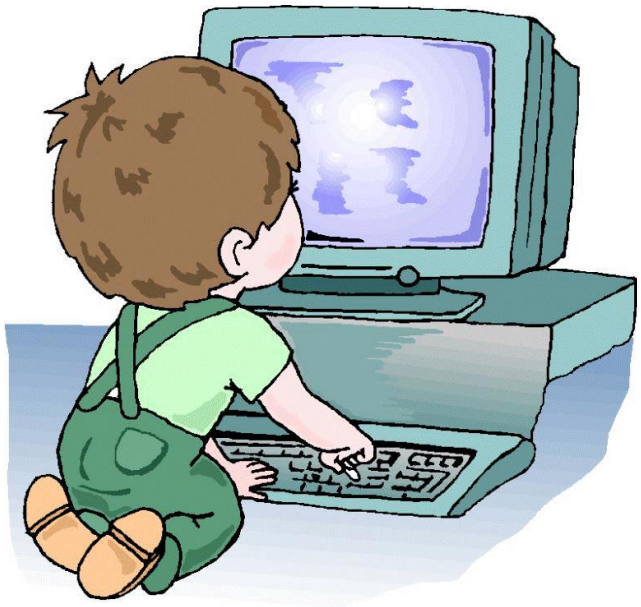
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 249 имени М.В. Маневича Кировского района Санкт-Петербурга

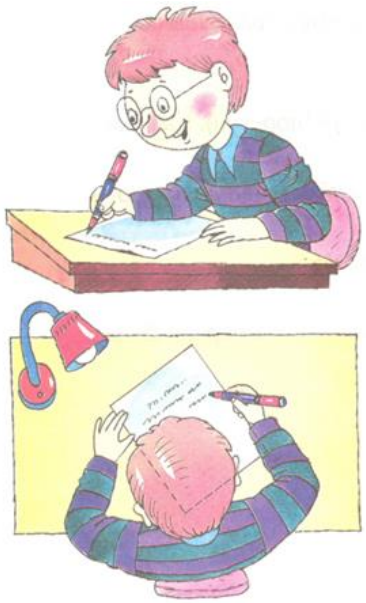
«Учитель здоровья Кировского района Санкт-Петербурга»

Номинация: «Учитель ОУ»

Тема урока:

«Ты глазам помоги, зрение сбереги!»

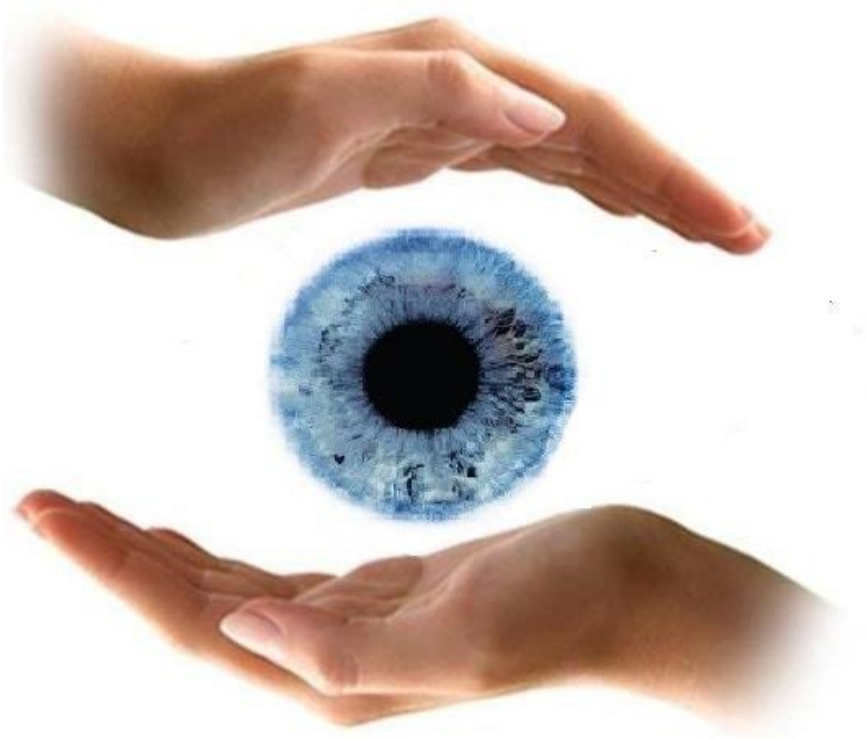




Автор: Князева Маргарита Анатольевна,
учитель начальных классов

Содержание методической разработки урока «Ты глазам помоги, зрение сбереги!»:

- Пояснительная записка:
- актуальность выбранной темы,
- идея,
- цель и задачи,
- планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)
- материально-техническое оснащение,
- сценарий урока,
- анализ урока,
- литература
- технологическая карта урока



Пояснительная записка

Актуальность выбранной темы

Здоровье учащихся является актуальной проблемой современности. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Мониторинг состояния здоровья учащихся свидетельствует, что одно из первых мест в школе занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушение осанки) и ухудшение зрения. В связи с этим, были разработаны интересные уроки и внеклассные мероприятия на темы сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе учебной деятельности. Одно из них - «Ты глазам помоги, зрение сбереги!» и будет представлено в рамках конкурса.

Идея

Я продолжаю работать над поисками педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья. В своей работе использую личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Работая в начальной школе много лет, сталкиваясь с тревожными симптомами о состоянии здоровья учеников, задумалась, а что можно сделать в рамках школьной программы, чтобы положительно повлиять на их здоровье? Шесть лет я занималась аэробикой, окончила курсы по подготовке инструкторов оздоровительной гимнастики при институте физической культуры им. Лесгафта, имею удостоверение. Окончив также курсы по валеологии, пришла к выводу, что можно соединить эти два направления и использовать в своей практике. Многие фрагменты оздоровительной гимнастики я применяю на своих уроках, проводя разнообразные музыкальные паузы: упражнения для осанки с гимнастическими палками, на пластику, на координацию движений, упражнения для глаз и другие. Курс валеологии помог мне разработать интересные игровые уроки и внеклассные мероприятия, которые я использую в своей работе. Всё это, в комплексе, помогает мне сформировать у детей чувство ответственности за себя, приблизить каждого к возможности сохранения и поддержания здорового образа жизни. Самое главное, моя работа дала эффективные результаты: сократилась заболеваемость учащихся, появился интерес к своему здоровью, дети самостоятельно ищут дополнительную информацию, приносят на уроки литературу по теме. Мной разработан игровой урок по теме «Ты глазам помоги, зрение сбереги», он рассчитан на учеников начальной школы. Именно игровая форма проведения занятий может заинтересовать младших школьников и привлечь внимание к своему здоровью. Одна из разработок стала победителем в Кировском районе по здоровьесберегающим технологиям и опубликована в журнале «ПОИСК» №2, 2012 г.

Цель:

формировать навыки здорового образа жизни, сознательного отношения к своему здоровью и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- Развивать познавательную активность, любознательность детей.
– Повторить и закрепить знания, полученные на уроке окружающего мира.
- Учить бережному отношению к своему зрению.
- Познакомить учащихся с основными правилами и упражнениями по уходу за глазами.
- Продолжить работу над умением учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения.
- Способствовать расширению общекультурного кругозора.
- Создать условия для актуализации опыта обучающихся, их личностного общения.

Особенности реализации воспитательного мероприятия

Место проведения – класс школы. Занятие рассчитано на 25 минут, составлено с учетом возрастных особенностей учащихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1.Уметь высказывать свое мнение.
2.Формирование навыка бережного отношения к своему здоровью и зрению.
3.Развивать мышление, память и внимание.
4.Развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.
5.Прививать интерес к здоровому образу жизни.
6.Мотивировать учащихся к творческому труду, работе на положительный результат.

Метапредметные результаты

1.характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2.освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
3.готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;

Предметные результаты

1.готовность к здоровому самосовершенствованию и саморазвитию;
2.понимание значения зрения для человека, соблюдение правил ухода за глазами;
3.осознание важности здоровья, как основной ценности человеческой жизни.

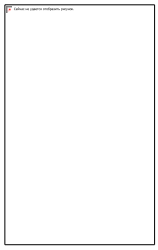
Необходимое материально-техническое оснащение

- Иллюстрации по теме занятия.
- Для показа презентаций потребуется экран и проектор.
- Музыкальное сопровождение

Сценарий урока

Мотивация к деятельности

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Маргарита Анатольевна. Мне бы очень хотелось начать нашу встречу с доброй улыбки. Настроились на важную работу. Сели правильно и не забываем о нашей осанке. Посмотрите, кто пришёл к нам на занятие? (Айболит)



Как вы думаете, о чём мы будем говорить? (о здоровье)

Тему нашего разговора узнаете, отгадав загадку:

Актуализация необходимых знаний

Вводная часть

У человека два окошка, утром открываются, а на ночь закрываются ***(глаза)***

Показ иллюстрации с его изображением.

А как бы вы объяснили, что такое глаза? (это орган зрения, орган чувств). С каким прибором можно его сравнить? Посмотрите на иллюстрацию, что видите?

Правильно, это фотоаппарат. Глаз похож на маленький фотоаппарат, посмотрите, вы увидите посередине каждого глаза небольшой чёрный кружок. Кто знает, как он называется? (зрачок) Через отверстие зрачка, как через объектив фотоаппарата, проходят лучи света, и на внутренней поверхности глаза появляется маленькое изображение того, что находится перед нами.

Ребята, а вы любите сказки? Почему? Да, в сказках происходят чудеса. Вот какую сказку хочет вам рассказать Доктор Айболит, но вы будете участниками её и станете помогать её героям, согласны?

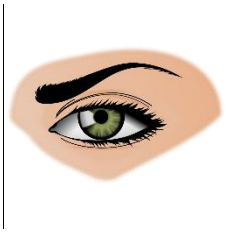
Организация познавательной деятельности

Игровая часть, выполнение заданий

Жил-был глазик, он радовался всему: солнышку, природе

Но его огорчало то, что часто он слезился и слеза мешала ему, дул ветер и соринки попадали ему, причиняя боль. И тогда глазик пошёл к Доктору Айболиту. Выслушав, Айболит дал ему стражей-охранников.

Узнайте, за что отвечает первый охранник?
Растут дугой высоко,
длинные, мохнатые,
для глаза очень важные (брови)
Давайте узнаем, правильно ли вы ответили? На щите написан ответ, ученик выходит, открывает щит, внутри читает отгадку.
Кто знает как брови защищают глаза? Потечёт со лба пот, его остановит густая изгородь бровей. Найдите у себя брови, эта первая защита наших глаз.
Музыкальная пауза
Сейчас я предлагаю вам отдохнуть, давайте сядем в паровозик и немного на нём покатаемся. (звучит ритмичная музыка, учитель показывает движения, учащиеся повторяют, можно разучить заранее) Молодцы, ребята!
Хотите, узнать за что отвечает второй охранник глаза? Помогайте
Тоненькие волоски,
очень нужные дружки.
Или: запорхали словно птицы,
мои длинные ……. (ресницы)
Узнаем правильный ответ, вызванный ученик открывает щит у второго стража. Понесёт ветер пыль, её задержат ресницы.
Интересно узнать, что делает третий страж-охранник?
Крылом укрывает,
от снега, дождя охраняет (веко)
Отгадка написана на щите третьего охранника. Если в близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем. Вот такую защиту дал Айболит глазику. Отвечали вы не худо, и сейчас случится чудо! Закройте глаза (на доске появляется новая иллюстрация). Что вы заметили?



Благодаря вам, произошло это чудо!
Доктор Айболит всем говорит, что вы должны тоже помогать своим глазкам. Он передал мешочек, в который положил предметы. Вы будете их доставать и говорить, для чего они нужны. Можно загадывать загадки:
Гладко, душисто, моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было,
что, ребята,…. (мыло)
Почему оно необходимо для глаз?
Лёг в карман и караулю,

рёву, плаксу и грязнулю,
им утру потоки слёз,
не забуду и про нос (носовой платок, салфетка)
Зачем он нам нужен? Покажите, у всех ли есть носовые платки (салфетки).
Две стекляшки и оправа,
Их ношу не как забаву,
Держат за уши крючки
Медицинские … (**очки**).
Что бывает, если не следить за глазами, не содержать их в чистоте? (ухудшается зрение и человеку врач рекомендует очки)
У наших глаз очень большая работа, целый день они смотрят, наблюдают. Вместе с вами читают, пишут, считают. Айболит просит вас разучить упражнения. Которые помогут снять нагрузку с глаз.
Музыкальная пауза, упражнения для глаз (звучит плавная мелодия, учитель показывает упражнения, дети повторяют).
1. Закройте глаза, а теперь откройте. Повторим 4 раза.
2. Делаем круговые движения глазами, не резко: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторим 4 раза.
3. Вытяни вперёд руку. Найдите указательный палец. Следи взглядом за его ногтем, приближая к носу, а потом так же отодвигая обратно. Повторим 4 раза.
4. Посмотри в окно, найди предмет и задержи на нём взгляд в течение нескольких секунд.
Такие упражнения вы можете делать и дома, когда выполняете домашние задания.
Доктор Айболит просит вас, ребята, заполнить клеточки словами (на экране слайд)
Как в старину называли глаз?

о	***к***	***о***

Образуйте от этого слова название врача, который лечит глаза?

о	***к***	***у***	***л***	***и***	***с***	***т***

Зачем нужен врач-окулист?
Хотите узнать о чём вас ещё хотят предупредить глаза? Предлагаю вам посмотреть небольшую презентацию ***(показ презентации о работе с компьютером и просмотре телевизора)***
Рефлексия деятельности.
Задания вы все дружно и активно выполняли, и доктор Айболит дарит каждому из вас памятку о нашей встрече, которую он назвал «совет Доктора Айболита». Он очень хочет, чтобы вы запомнили эти слова *(каждому выдаются),* учащиеся вместе их произносят: «Ты глазам помоги, зрение сбереги!»

Какой вывод вы сделали из сегодняшнего разговора? (следить за своим зрением, беречь глаза и выполнять правила личной гигиены). Какие есть помощники у глаз?
Что вам особенно запомнилось?
Запомните и выполняйте советы доктора Айболита. В конце нашей встречи мне хочется вам пожелать:
Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Вы зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, умывайтесь -
Это так поможет вам.
Я открыла вам секреты,
Как здоров сохранить,
Выполняйте все советы.
И *легко вам будет жить!*
Спасибо всем за работу и будьте здоровы!

Анализ урока

Общие сведения

Тема урока: «Ты глазам помоги, зрение сбереги!»

Дата и место проведения: ноябрь 2019 года

Кто проводил: учитель начальных классов Князева Маргарита Анатольевна

Состав группы учащихся: занятие спланировано и проведено с учащимися 2 класса.

Форма урока: игровой урок

Оборудование:
видеопроектор, экран, музыкальное сопровождение, иллюстрации

Анализ проведения урока

Мониторинг состояния здоровья учащихся свидетельствует, что одно из первых мест в школе занимает ухудшение зрения, поэтому и был составлен игровой урок «Ты глазам помоги, зрение сбереги!». Он направлен на умение учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения. Главное, заинтересовать ребят и в игровой форме задуматься о своем здоровье. Занятие тесно связано с учебными предметами: литературное чтение, окружающий мир. Вопросы были составлены так, что учитывались их знания по этим предметам. Информация, которую дети получили, пригодится им в повседневной жизни.

Здоровьесберегающий режим урока соответствует санитарно-гигиеническим требованиям; включены приемы, направленные на восстановление работоспособности и профилактику переутомления:

1.Учет возрастных особенностей детей; (материал научен, доступен и понятен для второклассников)

2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся;

3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе;

При подборе материала к уроку учитывалось ***чередование видов учебной деятельности:*** загадки, наглядные иллюстрации, сравнение. Урок ведётся с Доктором Айболитом, то есть через игровую деятельность, дети получают новую информацию, выполняют задания, выдаются советы Доктора Айболита, составляют кроссворд,

Работа с проектором только в конце занятия, что говорит об обоснованном применении средств обучения, в т.ч. и ТСО и ИКТ

- наличие 2 физкультурных пуаз;
- наличие эмоциональных разрядок;
- правильная рабочая поза;
- положительные эмоции.

Глубина содержания и оригинальность формы: глубина и оригинальность содержания;

соответствие требованиям ФГОС. Сочетание специфических и общепедагогических методов обеспечили успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Была выбрана ситуация успеха, которая способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, снижают эмоциональную напряжённость, улучшают комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым, реализуют основы здоровьесберегающих технологий. Ребёнок должен быть убеждён, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, всё равно должна быть скрытой. Для создания мотивации успешности на каждом этапе урока помогают такие приёмы как: «Похвала». Вопросы были построены так, что подводили ребенка к самостоятельным выводам и предположениям. Занятие организовано с учётом потребности детей: в саморазвитии, в подражании, в приобретении
опыта.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – формировать навыки здорового образа жизни, сознательного отношения к своему здоровью,
научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- Развивать познавательную активность, любознательность детей.
- Повторить и закрепить знания, полученные на уроке окружающего мира.
- Учить бережному отношению к своему зрению.
- Познакомить учащихся с основными правилами и упражнениями по уходу за глазами.
- Продолжить работу над умением учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения.
- Способствовать расширению общекультурного кругозора.
- Создать условия для актуализации опыта обучающихся, их личностного общения.

Здоровьесозидающий потенциал: Эффективность урока напрямую связана с повышением включенности учащегося в здоровьесберегающий образовательный процесс и формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью. Совместная деятельность способствовала коммуникативности, эффективному общению, толерантности. Обеспечение доброжелательных взаимоотношений между учителем и учениками. Использование занимательного материала, формирование мыслительных операций, а именно – нахождение ошибок, определение причин, последствий, опора на личный опыт уч-ся, введение сказочного героя, применение двигательной активности, оценивание собственного ответа или рефлексия по поводу проделанной работы – является *здоровьесозидающим потенциалом.*

Результативность урока (занятия): Положительные эмоции являются важным показателем результативности занятия, ведь все учащиеся становятся сопричастными к происходящему, помогают своими действиями, а положительный результат в конце занятия, приносит ребятам удовлетворение, эффективно влияя на их самооценку. Они смогли помочь героям, участвовали в этом действии все вместе, особенно эмоционально реагировали на преображение глаза. В качестве поощрения каждый ребёнок получил памятку от Доктора Айболита, что является так же оценкой работы уч-ся. Детей не только хвалит учитель, но за свою помощь, доброту они оценивают сами свою работу, хлопая в ладоши. Здоровье учащихся является актуальной проблемой современности. Урок (игровое занятие) остаётся основной организационной формой образовательного процесса, поэтому его влияние на здоровье учащихся огромно. Именно от педагога зависит, каким станет его воспитанник.

Литература:

Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011
Дереклеева Н.И.: Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2004Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004..
Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г.Как сохранить зрение у детей. Донецк, “Сталкер”, 2000.
Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г.“Улучшаем зрение. – М., “Эксмо” 2003.
Кудряшова Н.И. “Зрение: сохранение, нормализация, восстановление. – М. , “НТ – Центр” 1995.
Михайлова Л.“Школа зоркости” Москва “Крон-пресс” 1998.
Орлова Н.С. Ребятишкам про глаза. – Рис. Т. Домниной. – СПб, клиника детской офтальмологии “ЭксимерKIDS”
Фомичева Л.В. Офтальмо-гигиенические основы воспитания и обучения