**у МБОУ Туроверовская ООШ**

**Индивидуальный план самообразования**

Учителя начальных классов

Рыбинец В.В.

Тема:

**«Педагогические условия укрепления здоровья младших школьников»**

**2016-2020г.**

**Творческая визитка учителя:**

Образование: среднее специальное, 1987 год Каменское педагогическое училище, по специальности «Преподавание в начальных классах общеобразовательной школы, присвоена квалификация учитель начальных классов, воспитатель».

Стаж педагогической работы (по специальности) 29 лет, в данной должности 29 лет, в данной организации 29 лет.

Имею следующие награды: Почетная грамота Ростовской области, 2006 год. Почётная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации.

Сведения о повышении квалификации: Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Томский государственный педагогический университет»23мая по 3 июля 2015 года в объёме 108 часов по направлению «Психолого- педагогические технологии организации педагогической деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС», удостоверение о повышении квалификации рег. № 357.

Профессионально-педагогическое кредо: «Все дети являются одарёнными, в каждом ребёнке от природы заложен дар. Главная задача учителя — увидеть и раскрыть способности в каждом ученике»

**Самообразовательная работа над темой:**

**«Педагогические условия укрепления здоровья младших школьников»**

**Цель программы:**создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учеников.

**Задачи программы:**

1.Развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей.

2.Формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни, стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

3.Совершенствование санитарно-гигиенической, просветительской, консультативной, информационной работы с учащимися

4.Пропаганда среди обучающихся здорового образа жизни. Профилактика наркомании,  алкоголизма, курения у школьников.

**План самообразования разработан на 2016-2020 г. г.**

**и включает следующие этапы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | Содержание работы | Срок выполнения |
|  |  |  |
| Профессиональное | Выбор темы самообразования. Знакомство с педагогической, психологической, методической, периодической, философской ,  интернет - литературой по теме самообразования.  Формулировка гипотезы. | Сентябрь |
|  | Знакомство с новыми педагогическими технологиями, способствующими формированию самооценки учащихся.  Уточняется гипотеза исследования.  Проводится констатирующий эксперимент. Анализируются результаты. | В течение года |
|  | Повышать квалификацию на курсах для учителей начальных классов по теме внедрения | В течение года |
| Психолого-педагогическое | Совершенствование знаний в области укрепления здоровья младших школьников | В течение года. |
| Проведение диагностического исследования по теме самообразования | Октябрь |
|  | Проведение диагностики уровня состояния здоровья младших школьников | Ноябрь (ежегодно) |
|  |  |
| Методическое | Знакомство с новыми формами, методами и приёмами укрепления здоровья | В течение года |
|  | Участие в работе школьного МО учителей начальных классов. Участие в заседаниях по теме «Здоровье». |
|  | Участие в работе районных МО учителей начальных классов. |
|  | Участие в ШМО |
|  | Участие в работе педсоветов. |
|  | Организация работы с детьми с высокими показателями по спорту и участие на спортивных мероприятиях/олимпиадах |
|  | Проведение циклов классных часов, пропагандирующих здоровый образ жизни. | В течение года |

**Для повышения мотивации к занятиям по сохранению и укреплению здоровья необходимо:**

-  использовать индивидуально дифференцированный подход во внеклассной работе, включать разнообразные виды деятельности, учитывая возрастные особенности детей;

-активизировать  **оздоровительную работу** в 1-4 классах («Дни Здоровья», часы «Здоровья», подвижные перемены, подвижные игры на свежем воздухе);

- активизировать  **спортивно – массовую работу** в 1-4 классах («Веселые старты», внутришкольные соревнования, военно-спортивные праздники, состязания,   турниры, внешкольные соревнования, товарищеские встречи, показательные выступления лучших спортсменов);

**-**активизировать  **туристическую  работу** с  учащимися (походы выходного дня, туристические экскурсии,  пешеходные  прогулки);

-  регулярно привлекать учащихся 1-4 классов для занятий в спортивных секциях и кружках;

-  широко использовать агитацию и пропаганду ЗОЖ;

- проводить профилактические беседы «О здоровом образе жизни»;

-беседы с родителями на темы сохранения  и укрепления здоровья  детей;

**В результате   формируются следующие виды УУД:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные направления | Действия и мероприятия |  |
| **Личностные** | осознание себя как индивидуальности,  и одновременно как члена общества | регулярно |
| способность к самооценке своих действий, поступков | регулярно |
| установка на здоровый образ  жизни | регулярно |
| **Коммуникативные** | учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | регулярно |
| договариваться и приходить к общему решению при организации игр в  группах или   парах | регулярно |
| контролировать действия партнёра в парных упражнениях | регулярно |
| брать ответственность за групповой результат |  |
| **Регулятивные** | организовывать места занятий спортивными упражнениями и играми в процессе соглашения  с учителем | регулярно |
| соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | регулярно |
| оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей | регулярно |
| проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций | регулярно |
| организовывать и проводить игры, утреннюю зарядку; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения заданий | регулярно |

**Организация работы по укреплению здоровья младших школьников**

**2016-2020гг.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | сроки |
| 1 | Беседа по профилактике заболеваемости ОРВИ | Регулярно |
| 2 | Экскурсия «Звери, птицы, лес и я вместе дружная семья» | Ежегодно |
| 3 | Проведение физкультминуток на уроках | регулярно |
| 4 | Лекторий «О вреде курения» | Ежегодно |
| 5 | Беседа «Правильный режим дня» | ежегодно |
| 6 | Классный час «Отношение к себе» | ежегодно |
| 7 | Эстафета «Весёлые старты» | Ежегодно |
| 8 | Беседа «Основные способы закаливания» | Ежегодно |
| 9 | Беседа «Спорт в моей жизни» | Ежегодно |
| 10 | Классный час «Вредным привычкам НЕТ!» | Ежегодно |
| 11 | Спортивная программа «Умей сказать Нет!» | Ежегодно |
| 12 | Беседа «Моё питание» | Ежегодно |
| 13 | День здоровья | Ежегодно |
| 14 | Спортивная программа «Лыжный поход» | Ежегодно |
| 15 | Классный час «Мой труд каждый день дома» | Ежегодно |
| 16 | Спортивная программа «Мама, папа, я — спортивная семья | Ежегодно |
| 17 | Классный час «Витамины в моей жизни» | ежегодно |
| 18 | Классный час «Путешествие по стране дорожных знаков» | ежегодно |

**За 4 года воспитанники научатся:**

1. отбирать и анализировать информацию из Интернета и других источников для укрепления здоровья;
2. формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
3. вести самоконтроль за своим образом жизни;
4. анализировать свои поступки и практические дела по сохранению здоровья;
5. понимать необходимость соблюдения правил безопасного поведения на улицах, дорогах, в общественных местах;
6. выполнять закаливающие процедуры;
7. выполнять правила личной гигиены и готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
8. формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
9. формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

10. представлять о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

11. планировать свою работу так, чтобы не навредить своему здоровью;

12 делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

13 иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.

**Воспитанники получат возможность научиться:**

- применять полученные знания на практике;

- формировать в себе полезные привычки,  укрепляющие здоровье и гигиенические навыки;

- осуществлять проектную деятельность;

- выстраивать последовательность реализации собственной программы по сохранению и укреплению здоровья;

- прогнозировать конечный результат и корректировать ошибки;

- осуществлять пропаганду здорового образа жизни;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

**Ожидаемые результаты:**

-  повышение уровня физического, психического здоровья учащихся;

-  снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями;

-  осознанное отношение детей, их родителей к состоянию здоровья, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

-  100% охват учащихся школы горячим питанием в школьной столовой.

**Эссе:**

|  |
| --- |
| Тема самообразования мной выбрана не случайно, т.к. я считаю, что состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. В немалой степени неблагополучие здоровья школьников зависит от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья - самих учащихся, их родителей, педагогов.  В настоящее время в нормативных документах Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения и социального развития России активно используется понятие «культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для школьников.  Проблемы воспитания культуры здоровья разрабатываются в педагогике достаточно давно, их исследовали как зарубежные, так и отечественные педагоги, такие как Я.А. Коменский, И.Г. Песталоцци, Ф.А.В. Дистервег, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский. В последние появилось много трудов, раскрывающих сущность и содержание валеологического воспитания школьников (И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и др.).  Отмеченная тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер, наблюдается неблагоприятная динамика основных показателей здоровья учащихся по мере их обучения в школе. Так, по данным различных исследований, за последнее десятилетие здоровыми можно считать лишь от 5 до 25% школьников. В начальной школе здоровы 11—12% детей. Около 60% первоклассников имеют функциональные нарушения, 21, 4% — отставание биологического возраста от паспортного на 2 года, а 45% детей нейропсихологически не готовы к обучению и освоению программы. Низкий уровень здоровья приходящих в школу детей самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости. В моем классе 12 обучающихся. Из них 1- в подготовительной группе здоровья. У некоторых (и у одних и тех же) отмечаются пропуски при заболеваниях ОРЗ и ОРВИ.  Я, как учитель начальных классов, против такого положения вещей, и стараюсь приложить максимум усилий для решения данной проблемы.  Оздоровительные процедуры и виды оздоровительных мероприятий, которые я применяю:  1. Гимнастика до учебных занятий.  2. Подвижные перемены.  Организовать двигательный режим школьников во время перемены помогают подвижные игры. Задачи проведения подвижных игр включают в себя:  повышение работоспособности;  организацию активного отдыха;  содействие физическому развитию;  повышению уровня физической подготовленности.  3. Дни здоровья и спорта.  4. Профилактические мероприятия.  3. Просветительская и консультационная работа с родителями.  Оздоровительная работа будет эффективной лишь при условии тесного сотрудничества школы и семьи, в результате которого складываются единые взгляды на оздоровительную работу и дети могут в семейных условиях продолжать обучение и закреплять полученные в школе знания, а приобретенные умения трансформировать в навыки и привычки.  С целью повышения роли родителей в профилактической работе проводится цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:  «Профилактика ОРЗ в домашних условиях»;  «Закаливающие процедуры дома»;  «Значение режимных моментов для здоровья ребенка»;  «О питании младшего школьника»;  «Вредные привычки у родителей и их влияние на здоровье детей»;  «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»;  «Как воспитать здорового ребенка».  Анкетирование родителей с целью дополнительной диагностики, выявления круга интересов, проблем, оценки работы.  Совместные мероприятия с детьми и родителями («Вместе с мамой веселей», совместные вечера отдыха).  Здоровьесберегающий подход проявляется в том, что учителю в первую очередь самому необходимо стремиться быть здоровым и показывать детям, в этом пример, выполняя в полную силу и со всей мерой серьезности все то, о чем он говорит детям и что с них требует: если это гимнастика, то учитель выполняет ее вместе с детьми на уровне своих возможностей; если это рефлексия, то учитель тоже рассказывает о своих наблюдениях за собой; если это практическая работа, то учитель принимает в ней полноценное участие и т.д.  Таким образом, хочется отметить следующее: воспитание культуры здоровья у сельских школьников будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:   * признание педагогическим коллективом школы приоритетным и значимым направлением своей деятельности здоровьесберегающую организацию образовательного процесса; * создание в школе целостной системы воспитания культуры здоровья, в которой все ее компоненты (когнитивная, эмоционально-чувственная и деятельностная) направлены на воспитание ценностей, среди которых Здоровье занимает особое место; * оптимальное сочетание методов положительного и отрицательного мотивирования на здоровый образ жизни; * создание в образовательном учреждении здоровьесберегающей пространственно-предметной среды; * организация систематического мониторинга здоровья воспитанников и здоровьесберегающей работы в школе.   Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. |

Литература:

•  Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Рязанова О.Л., Константинова Т.П.. Программа профилактики курения в школе. М., 2005.

•  Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России. М., Финансы и политика, 2000.

•  Синяков А.Ф. Секреты бодрости и здоровья. М., ЭКСМО, 1999.

•  Соковня-Семенова И.И.Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.,1997.С.18-25.

•  Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Киев, 1972.

* Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Митькин А.С., Константинова Т.П., Тихомирова А.В., Огурцов П.П.. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005.