

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

Автор:

Кузнецова И.А.

учитель начальных
классов МБОУ «СОШ
№23» г.Чебоксары

- Многочисленные исследования
последних лет показывают, что около
25-30 % детей, приходящих
- в 1-е классы, имеют те или иные
отклонения в состоянии здоровья

□ Для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, в начальную школу внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.



Критерии здоровьесбережения

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассмотрение, списывание	4-7

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности		Не более 10 мин.

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный	Не менее 3-х

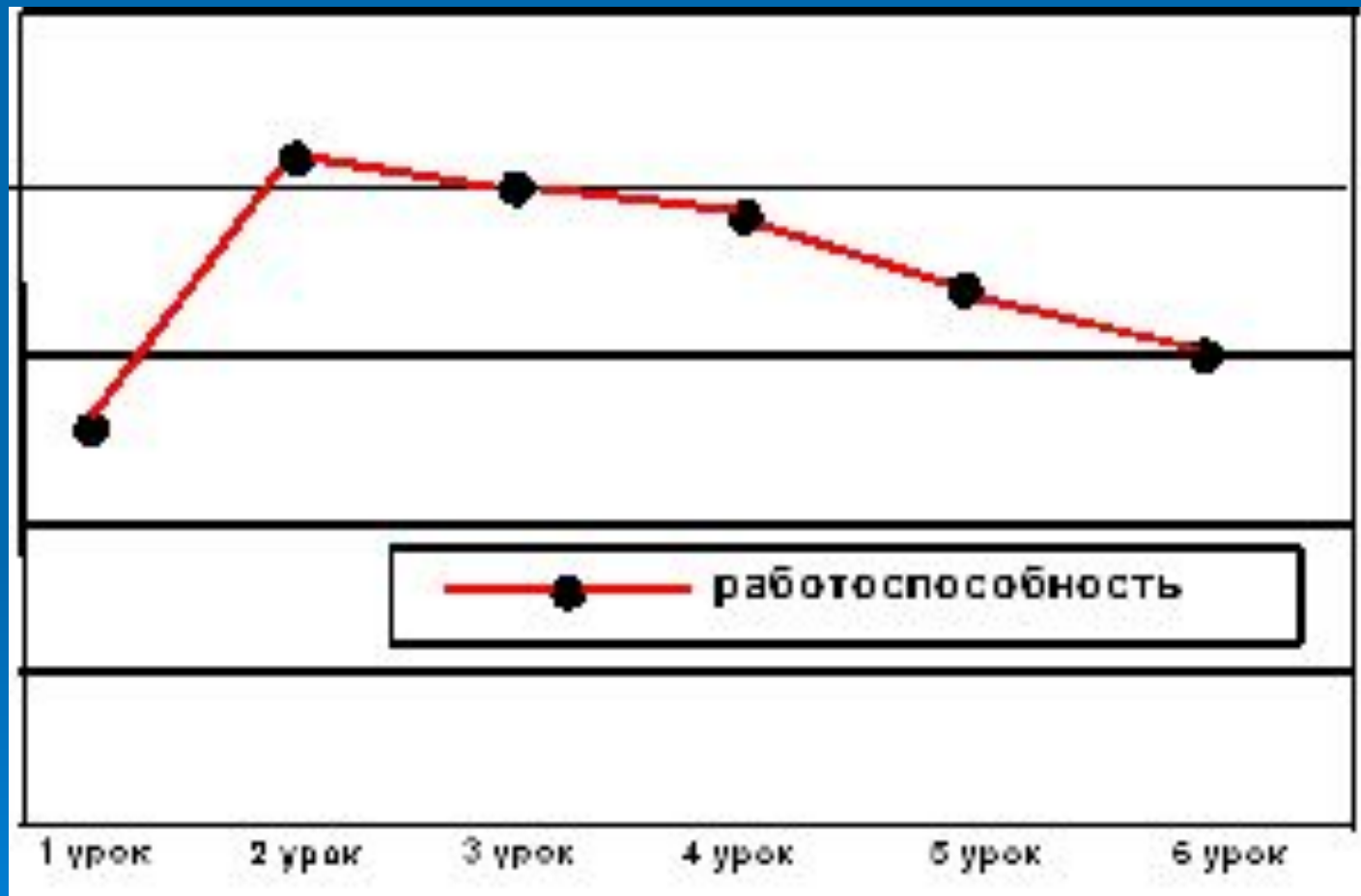
Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 мин.
Плотность урока	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не менее 60% и не более 75-80%

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональ-ный уровень
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровле-ния	Физкультми-нутки, динами-ческие паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек	На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражне-ний с 3-4 повторениями каждого

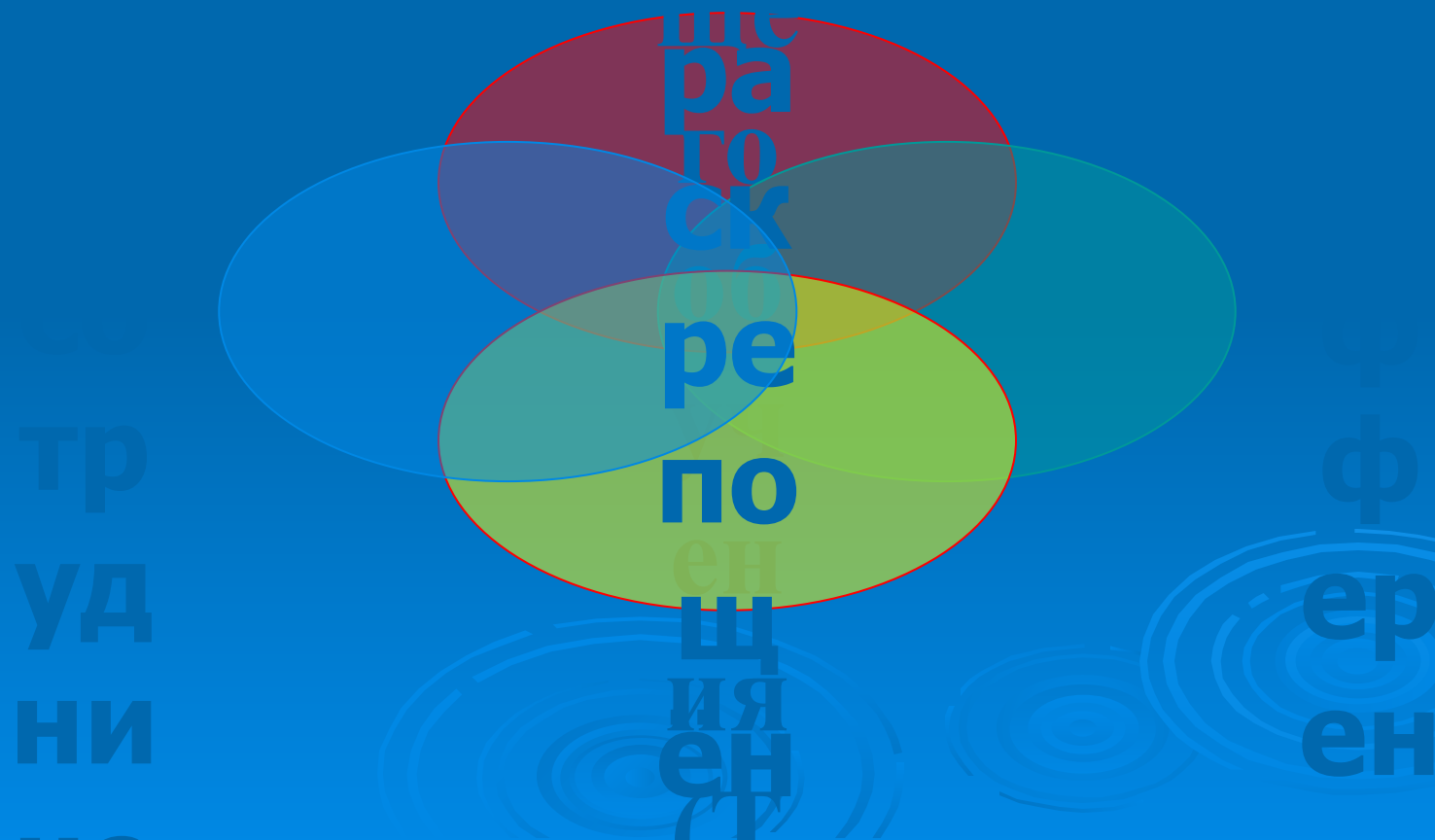
Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы



Основные здоровьесберегающие технологии.



Педагогика сотрудничества



Технологии уровневой дифференциации обучения

При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.



Игровые технологии



Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.



Технология раскрытощённого развития детей физиолога В.Ф.Базарного».



□ Отличительные черты системы:

- - введение в уроки физической культуры специальных комплексов упражнений для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза;
- - контрастные коврики под ноги для профилактики плоскостопия и массажа стоп
- - гимнастика для глаз с помощью офтальмо тренажеров
- - обучение учащихся в режиме динамических поз с использованием конторок
- - режим движения наглядного материала



Урок-конференция «Земля – наш дом родной».

Применение мешочков с
крупой позволило
выправить осанку при
письме.



**Систематически в процессе
обучения в начальных
классах в середине учебного
дня проходят динамические
паузы, в ходе которых
учащиеся выполняют
различные упражнения.**



**Физкультминутки –
естественный элемент
урока в начальных
классах, который
обусловлен
физиологическими
потребностями в
двигательной активности
детей. Они помогают
снять статическое
устомление различных
мышц, ослабить
умственное напряжение,
снять зрительное
устомление.**



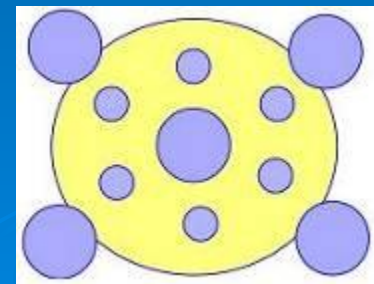
Требования к проведению физкультминуток



- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

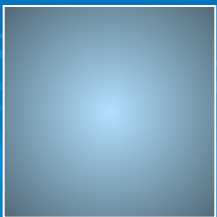
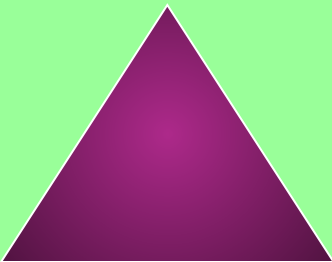
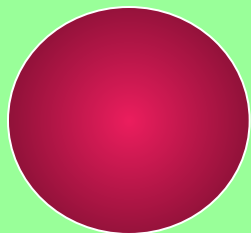
Виды физкультминуток

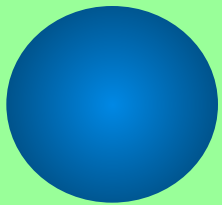
- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика

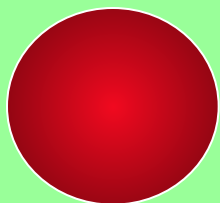


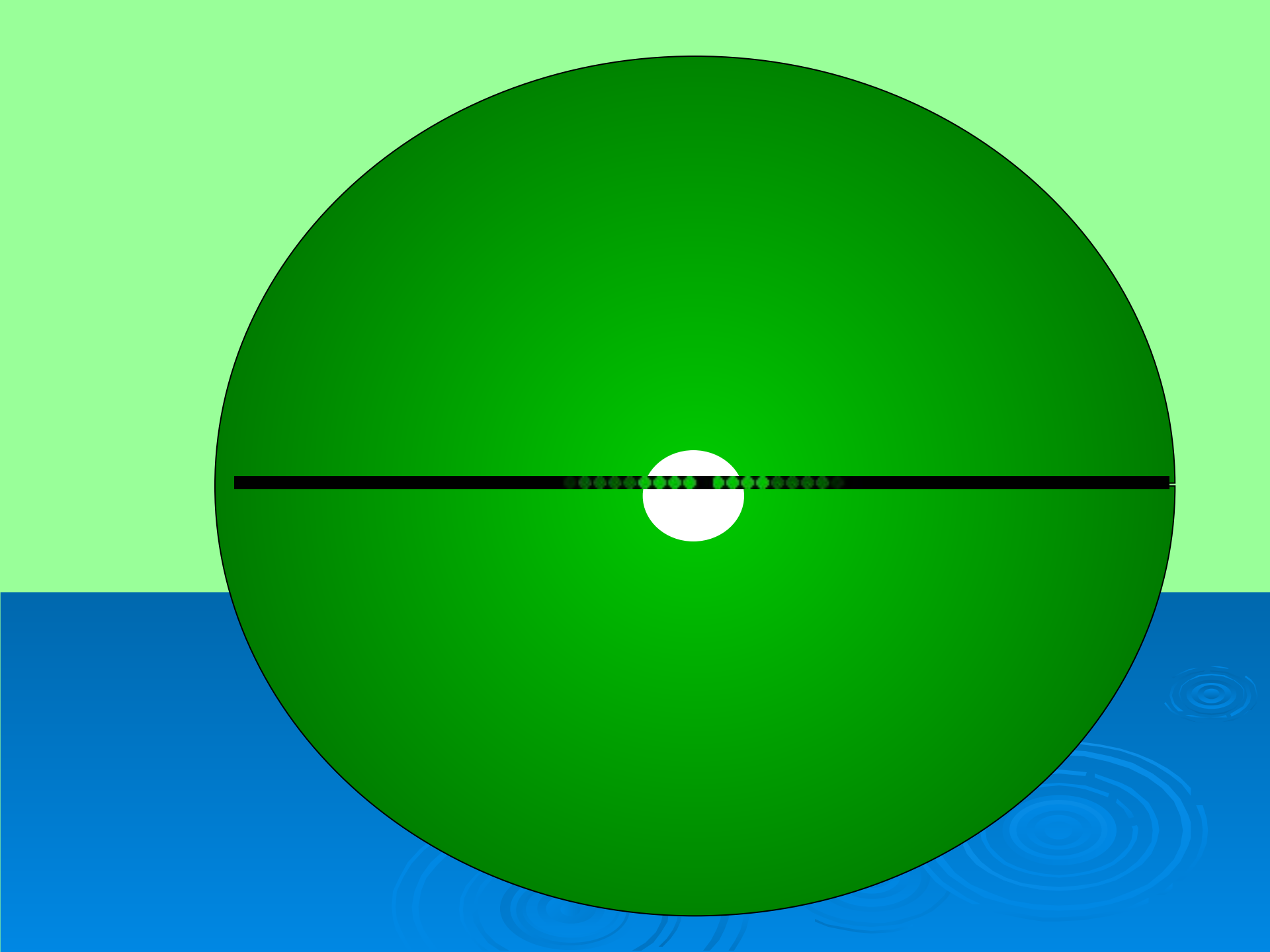
Физзарядка для глаз

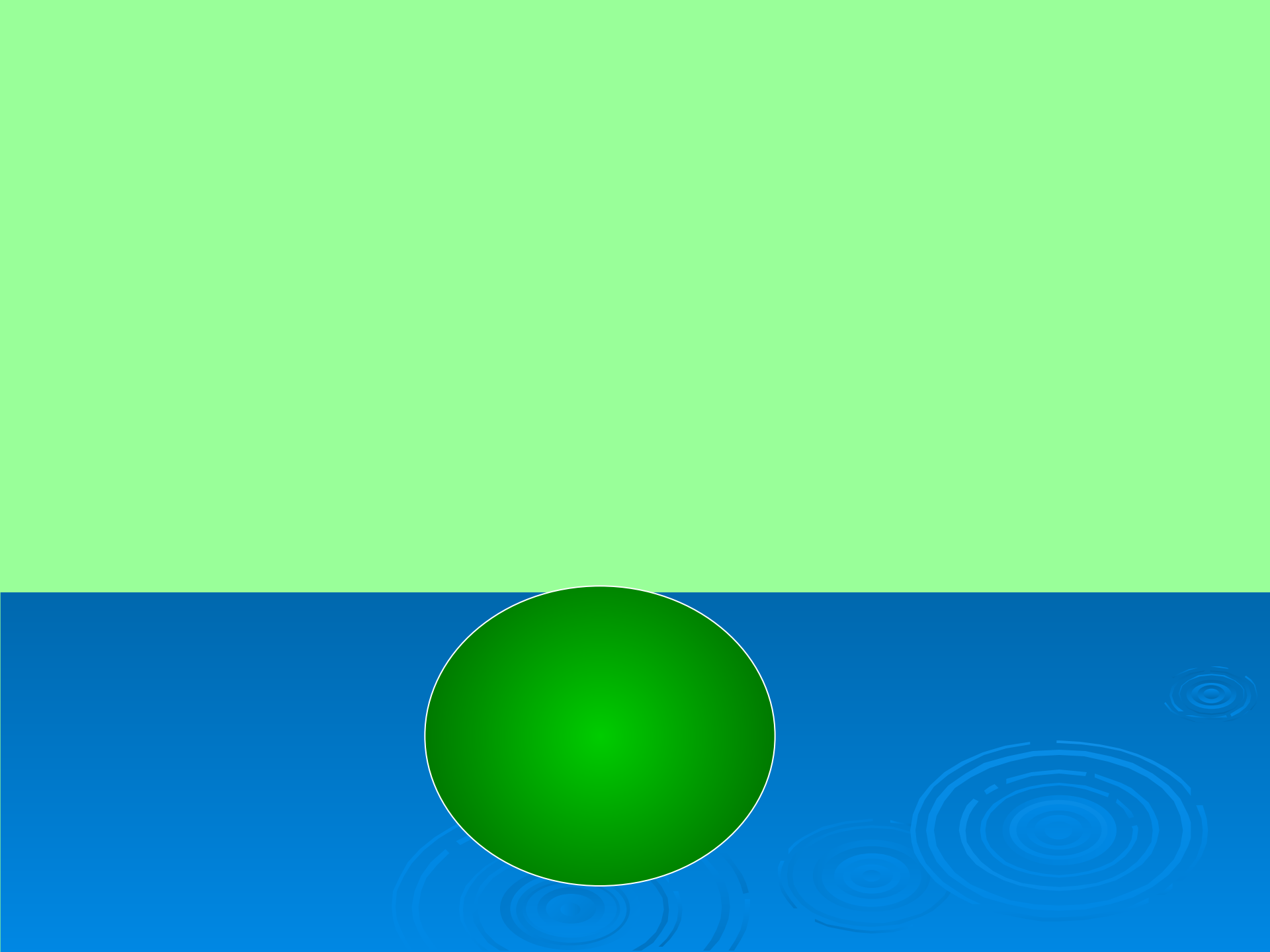


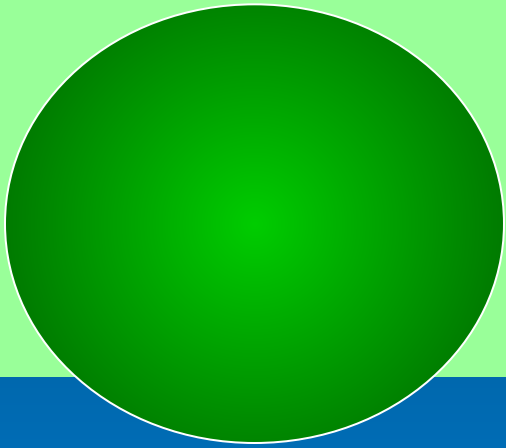


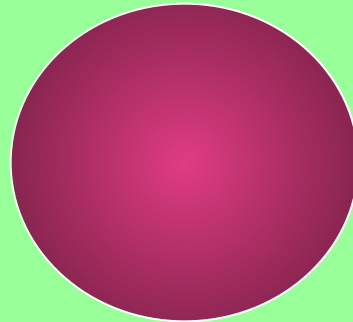


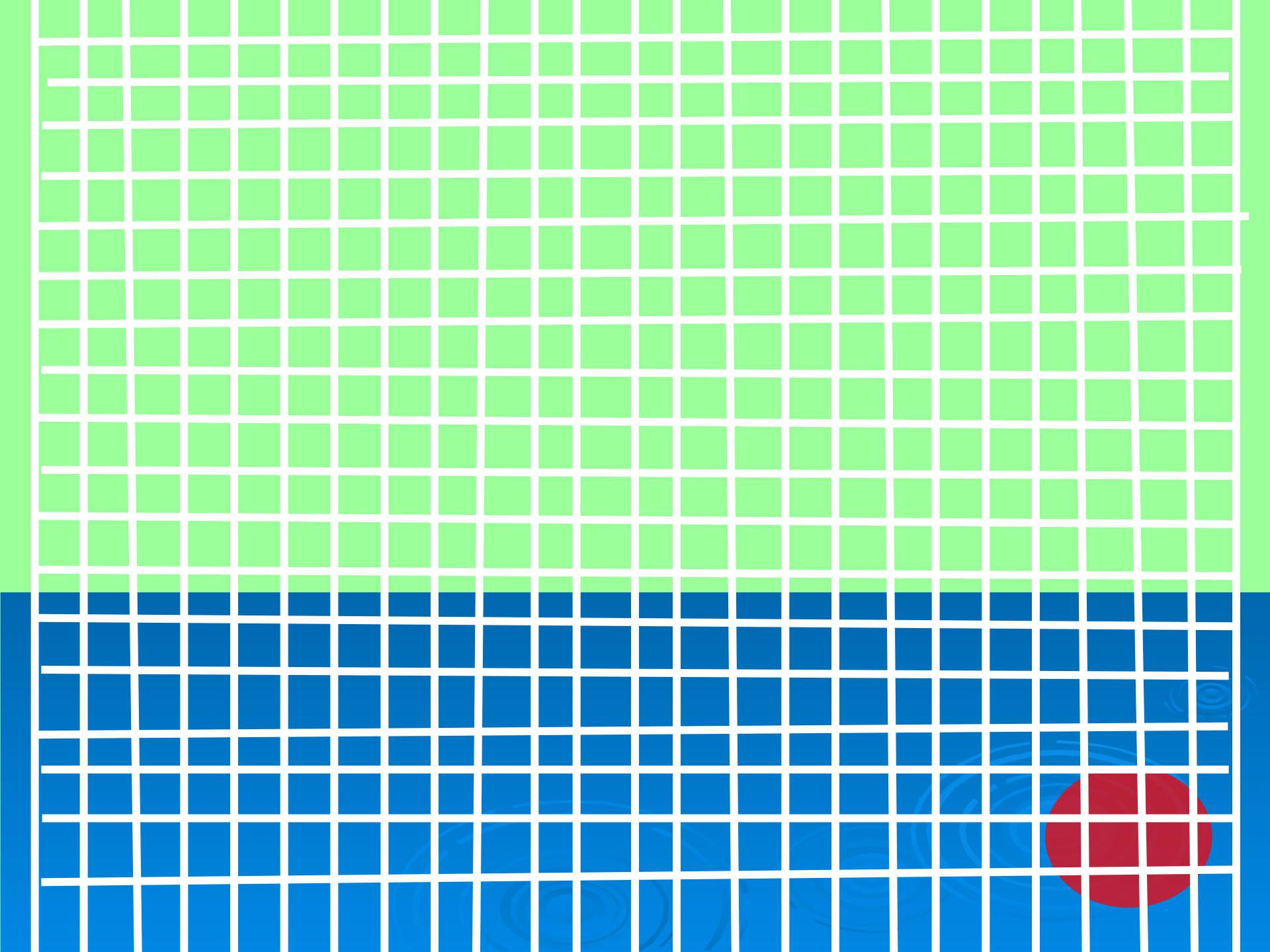


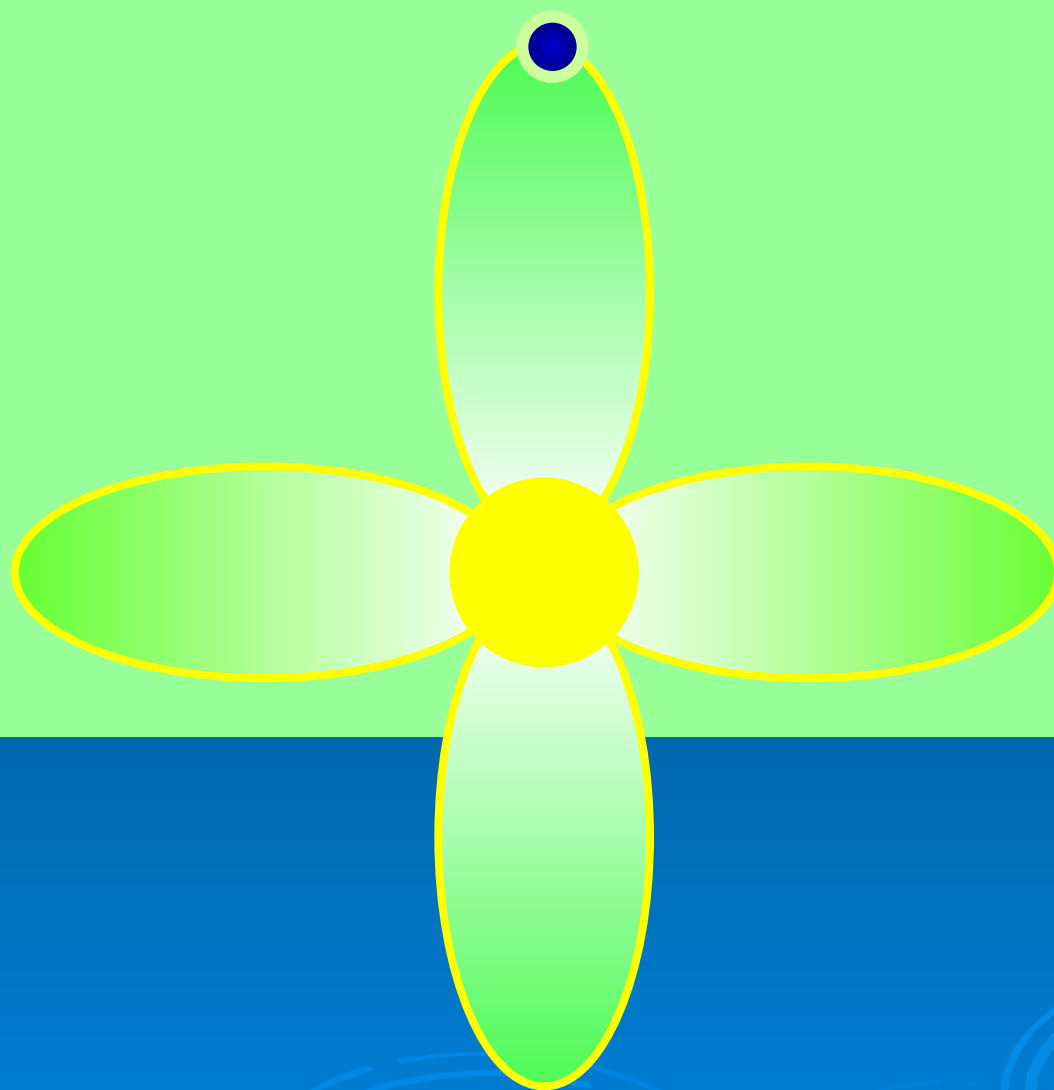














**Будьте
здоровы!**



Литература

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> Костенко Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».