

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе.



Автор:
Коренева Наталья Валерьевна
учитель начальных классов
МОБУ СОШ № 2
г. Шимановск



«Забота о человеческом здоровье – это прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский.



По данным исследования
МИНЗДРАВМЕДТРОМА и
ГОСКОМЭПИДНАДЗОРА:
14%- детей практически здоровы;
50%-имеют функциональные
отклонения;
35-40%-хронические заболевания.



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ:

1. Соматическое. - Я МОГУ.
2. Физическое.
3. Психическое. - Я ХОЧУ.
4. Нравственное. - Я ДОЛЖЕН.



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.



Здоровьесберегающие образовательные технологии.

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**

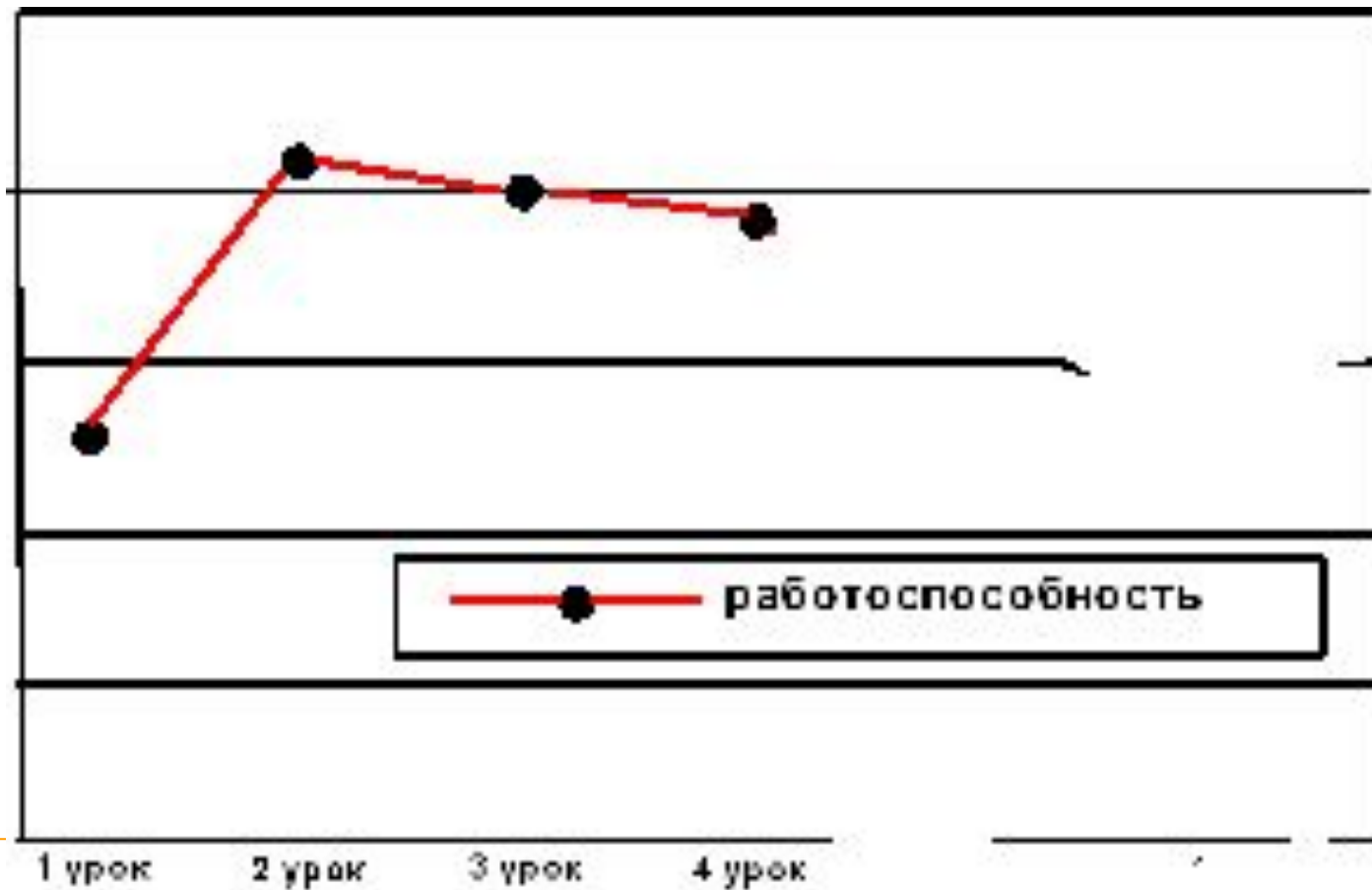


5 ОСНОВНЫХ СОВЕТОВ ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК В.Ф. БАЗАРНОГО.

- **«Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых- не ограничивать естественную свободу детей».**
- **«Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикале»**
- **«Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире».**
- **«Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще»**
- **«Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками.»**

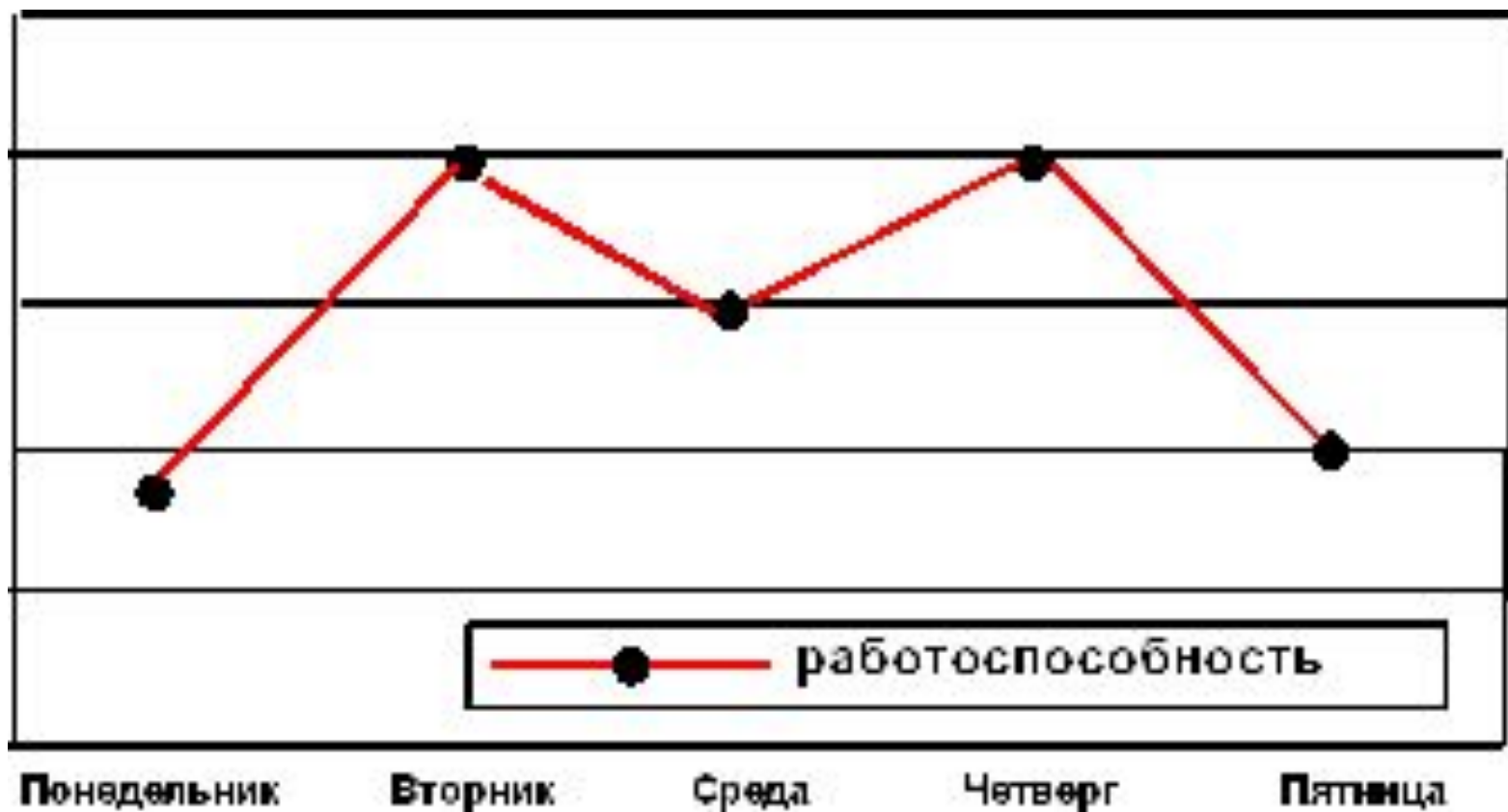


Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



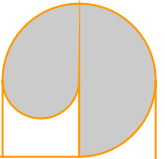


Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы





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
- Танцевальные

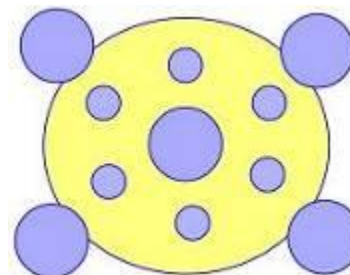
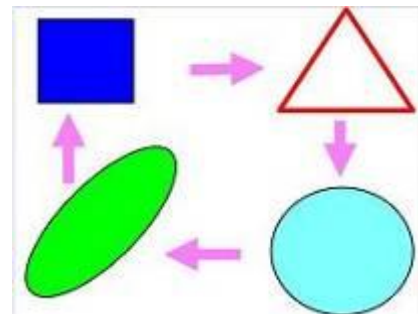
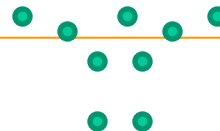


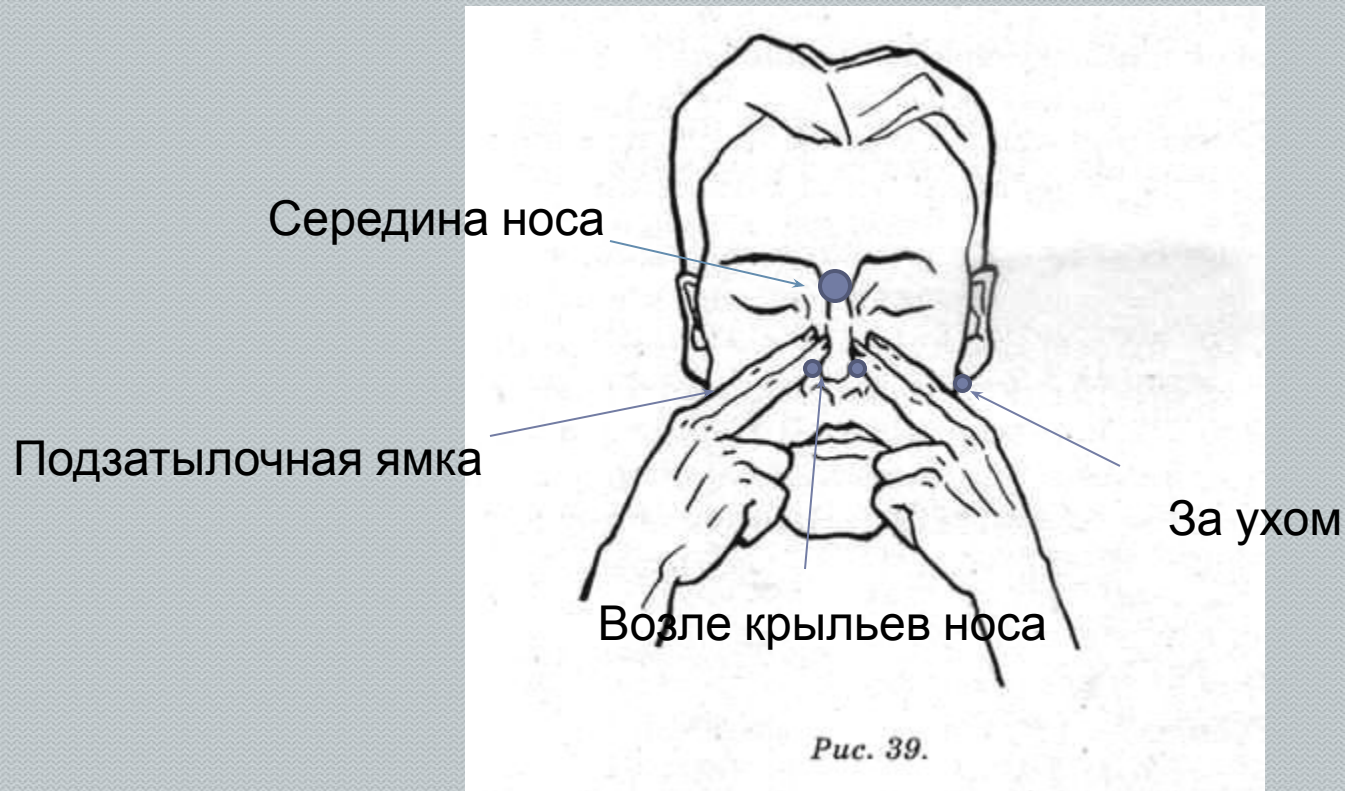


Рис. 39.



ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ

При простуде

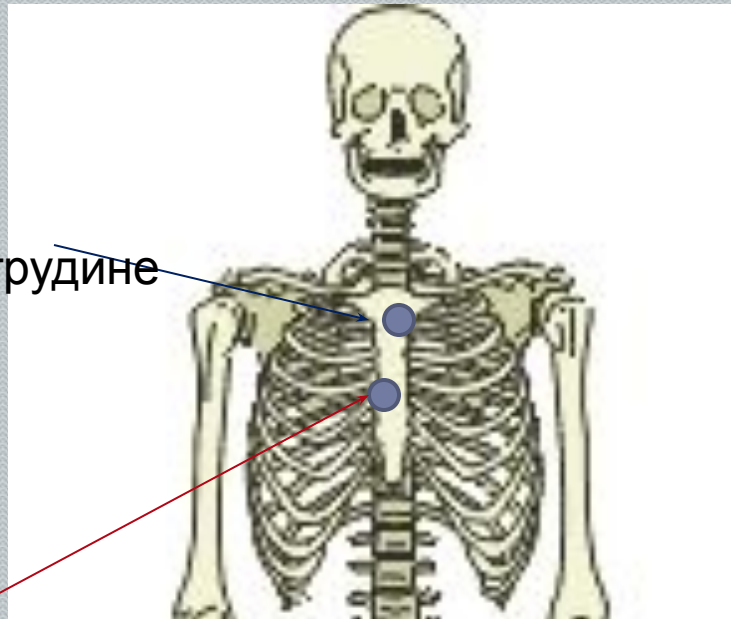


При головной боли



При кашле

Ямочка на грудине



На грудине (положить ладонь на грудину, в области мизинца)

№	КРИТЕРИИ ОЦЕНОК	2010-2011	2011-2012
1	Пропуски по болезни(в днях на 1 чел.)	---	4
2	Распределение по группам здоровья:		
	1 группа:	40%	40%
	2 группа:	60%	60%
	3 группа:	0%	0%
	4 группа:	0%	0%
3.	Часто и длительно болеющие дети:	16,5%	13,2%
4.	Дети с хроническими заболеваниями:	0%	0%
5.	Без пропусков:	3 человека	12 человек.



Найдите осла

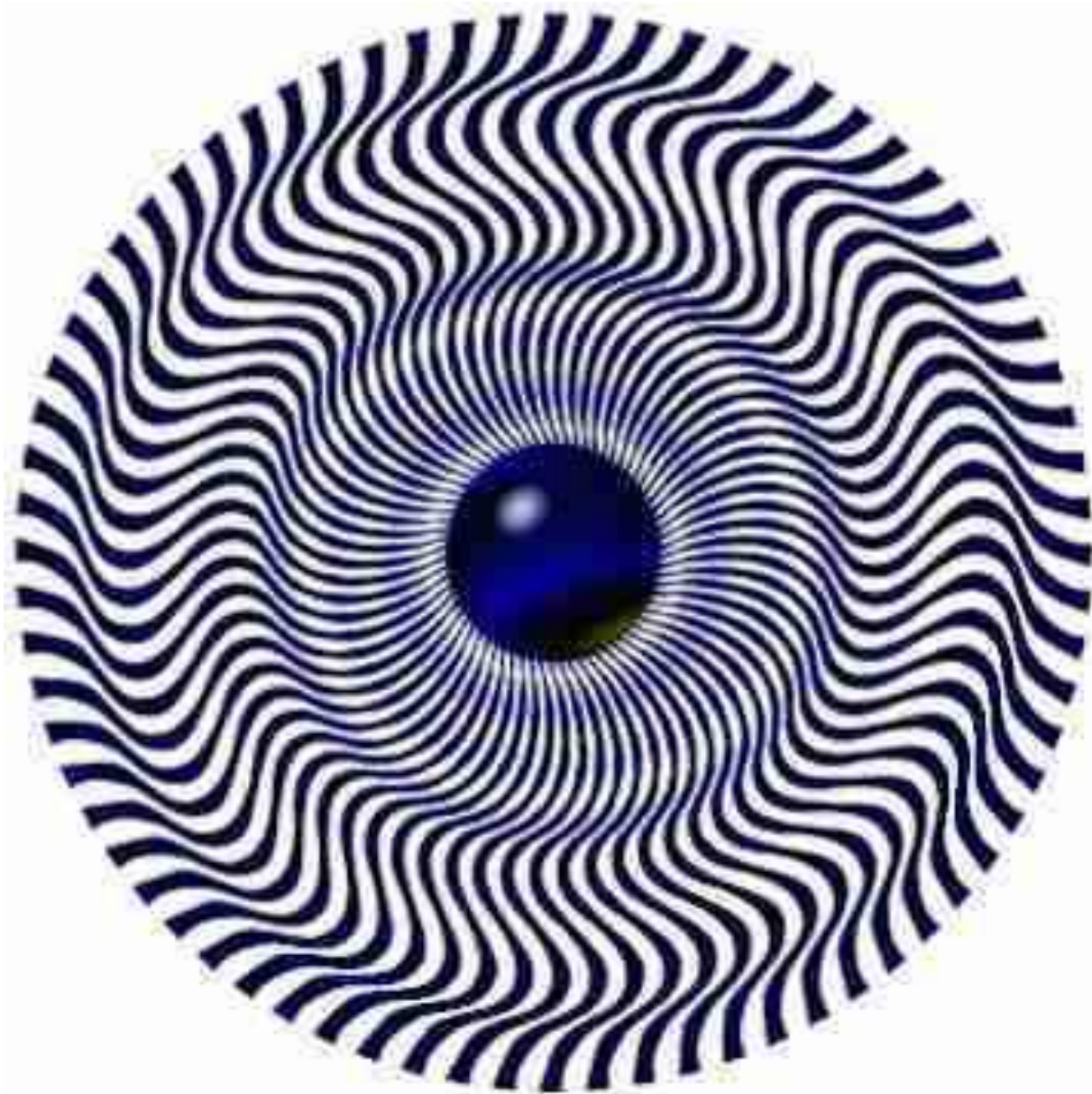


Кого вы здесь видите?
Молодую девушку или грустную старуху?

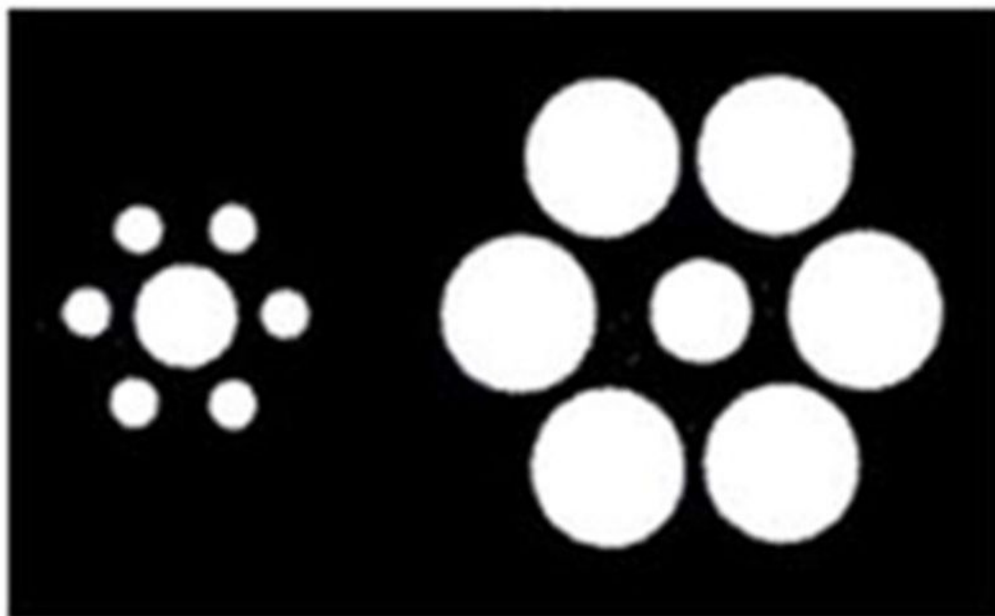


Сплетницы и Сатана



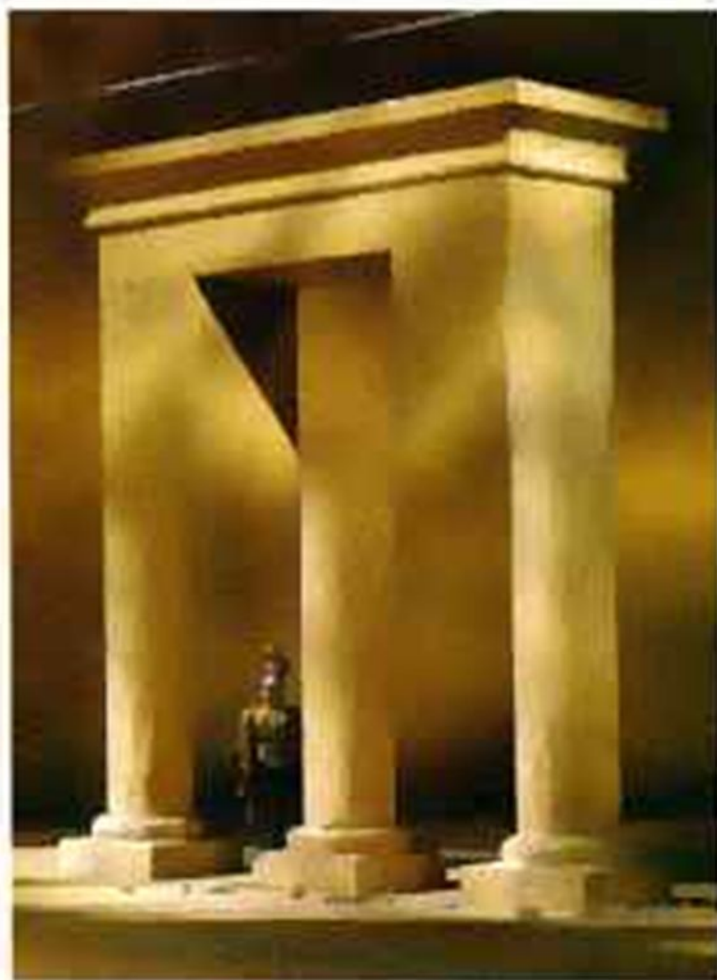


Центральный круг слева больше?

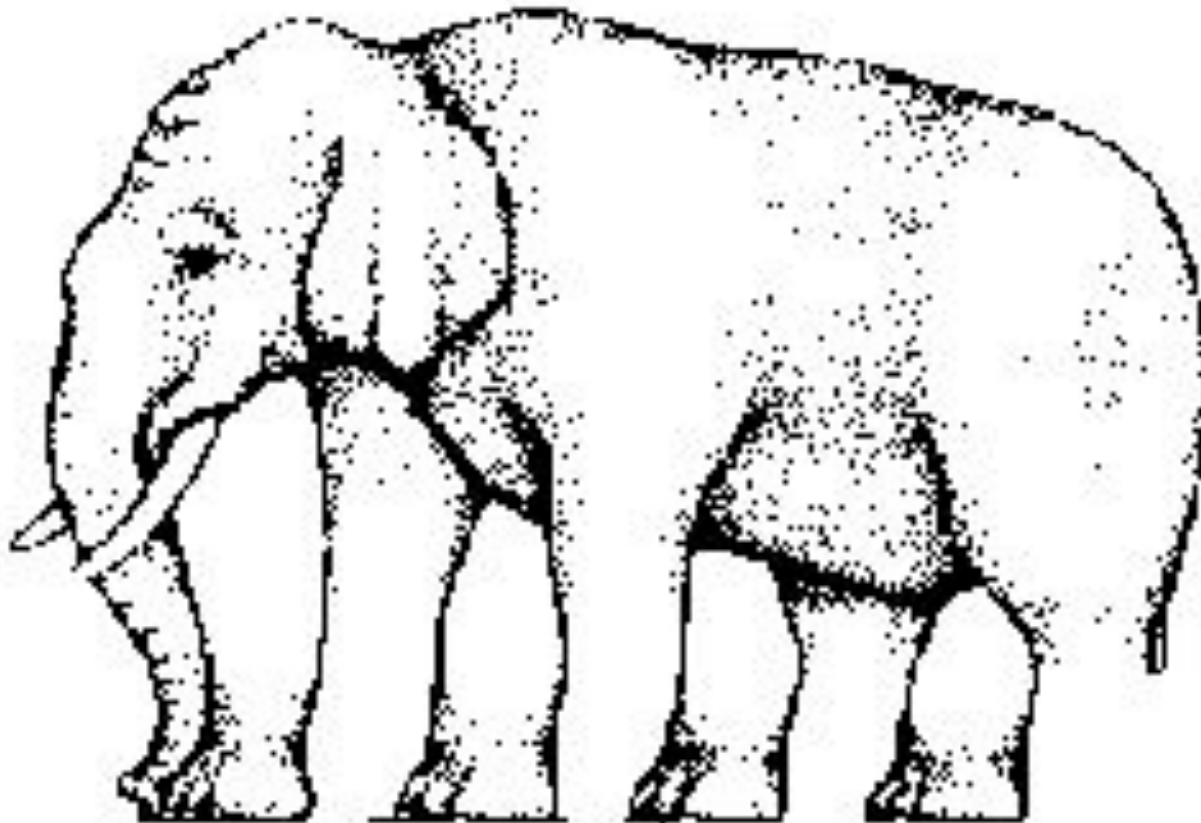


Это мужчина с саксофоном или женщина в тени?

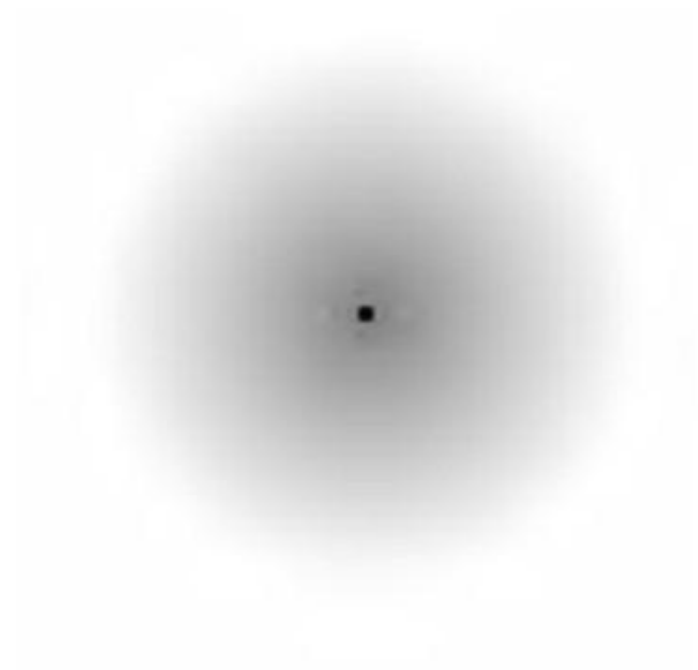




СКОЛЬКО у слона ног?



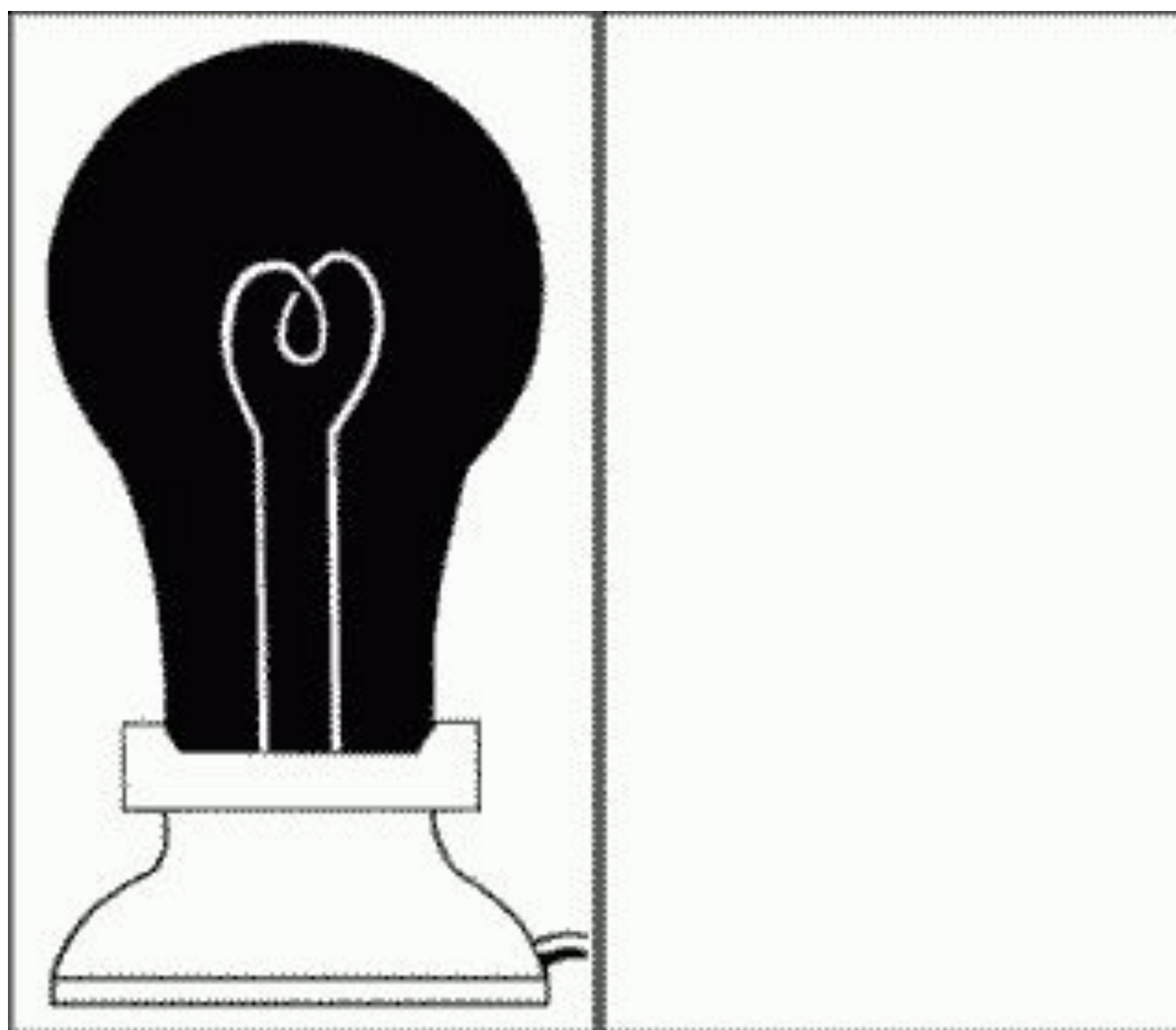
Всмотрись в черную точку и тень вокруг нее
постепенно исчезнет!!!



Попытайтесь назвать **ЦВЕТ** каждого
слова, а не само слово

желтый **синий** **оранжевый**
черный **красный** **зеленый**
розовый **желтый** **красный**
оранжевый **зеленый** **черный**
синий **красный** **розовый**
зеленый **синий** **оранжевый**

Теперь посмотри 30 секунд на
спираль лампочки потом
переведи взгляд на белый
прямоугольник. Что ты
видишь?





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».