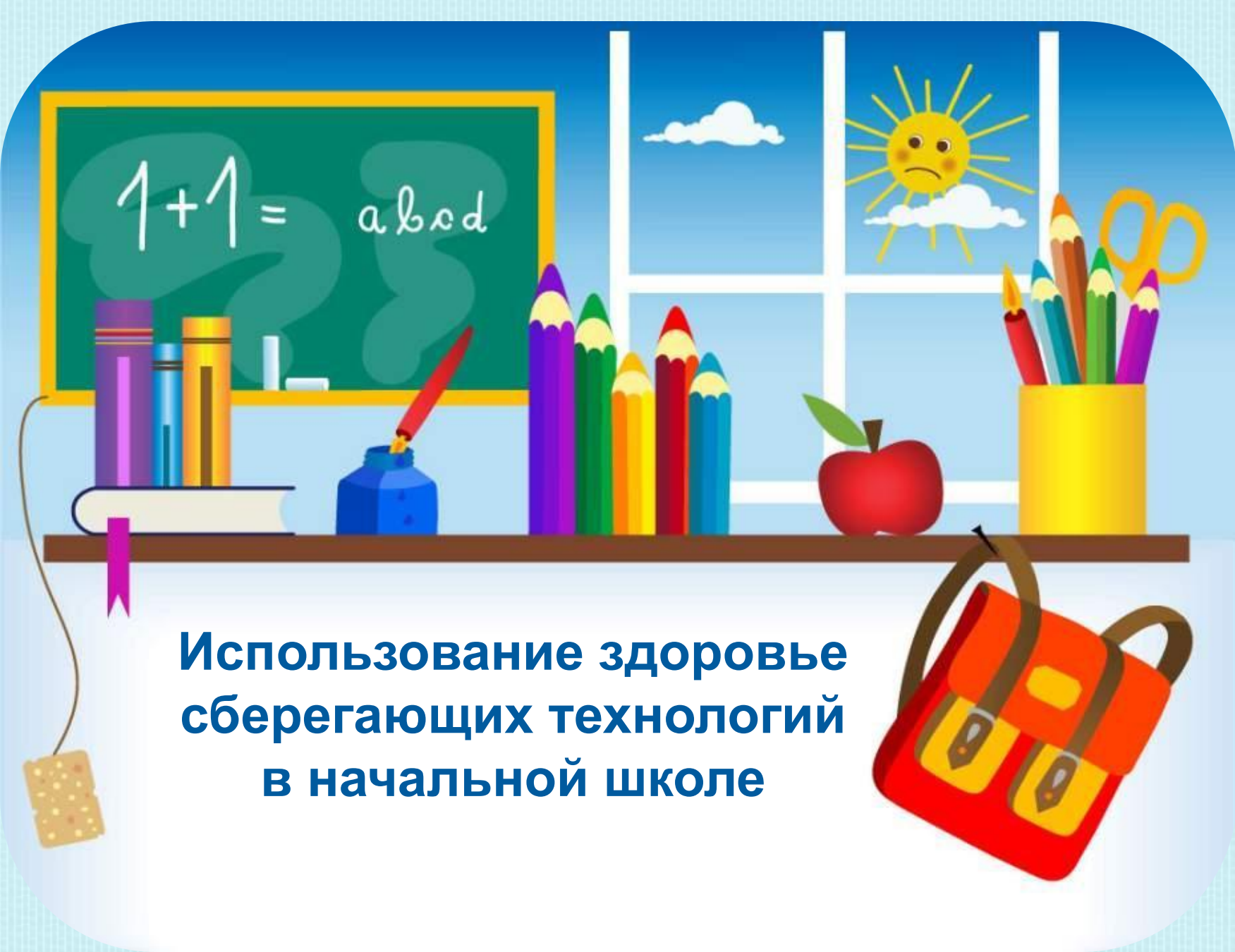




Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Цель:

Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, сформировать у него необходимые знания умения и навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- 1. Обеспечить здоровьесберегающие условия проведения образовательного процесса (соблюдение норм СанПиНа).**
- 2. Использовать здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания.**
- 3. Обеспечить гармоничное, соответствующее возрасту, развитие учащихся: физическое, психологическое, социальное.**
- 4. Создать условия для укрепления здоровья учащихся.**
- 5. Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии

1

Эколого - гигиенические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНе, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний.

2

Психолого-педагогические технологии - это технологии здоровьесберегающей организации образовательного процесса на уроках и во внеурочной работе с учащимися.

3

Учебно-воспитательные технологии - направлены на обучение учащихся принципам и практике здорового образа жизни, на воспитание у них культуры здоровья (формирование потребности грамотной заботы о своем здоровье, мотивации на ведение ЗОЖ), предупреждению вредных привычек; просвещение их родителей.

Соблюдение СанПиНа

**Правильная
величина парт и
стульев**



**Достаточная
освещенность класса**



**Проветривание
класса**



**Соблюдение
режима дня**

Организация учебного процесса

- От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.
- В соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

- Дидактически проработанный урок – самый здоровьесберегающий для всех его участников.
- Чередование различных видов учебной деятельности (4-7 видов за урок).
- Создание благоприятного психологического климата на уроке.



Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Технология личностно-ориентированного обучения
учитывает особенности каждого ученика и направлена на
возможно более полное раскрытие его потенциала;

Технология дифференцированного обучения
позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать
благоприятные условия для развития сильных
учащихся;

Технология рефлексивного обучения
даёт возможность отслеживать в процессе урока уровень
понимания учебного материала;

Педагогика сотрудничества
помогает реализовывать задачи сохранения и
укрепления здоровья учащихся и педагогов;

Технология игровых методов
(уроки–игры, соревнования, конкурсы), позволяют
обеспечить психологическую разгрузку учащихся.

Технология раскрепощенного развития детей

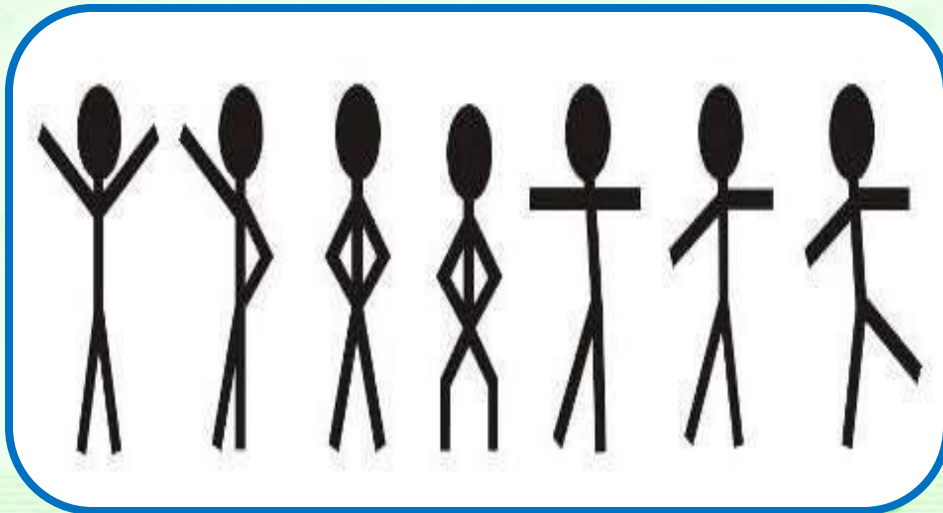
Разработана физиологом В.Ф. Базарным.

Отличительные особенности:

- Уроки проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используются парты и конторки.
- Для разминок используются схемы зрительных траекторий. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния.
- Для развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется «Экологический букварь» (картина-панно).
- Уроки проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, выполнения заданий, активизирующих детей.
- Хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.
- Применяются прописи перьевой ручкой, развивающие психомоторную систему «глаз - рука».
- Раздельно-параллельное образование мальчиков и девочек.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка проводится перед первым уроком , способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, повышает работоспособность детей.



Музыкальное сопровождение помогает создать хорошее настроение.

Физкультминутки

Роль физкультминуток на уроке:

- Положительно влияют на деятельность мозга,
- сердечно - сосудистую и дыхательную системы,
- улучшают кровоснабжение внутренних органов ,
- улучшают работоспособность нервной системы,
- помогают снижению умственного переутомления.

Требования к физкультминуткам:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Проводятся на начальном этапе утомления.
- Упражнения должны быть разнообразны.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Физкультминутки включают:

**Гимнастику
для глаз**

**Дыхательные
упражнения**

**Упражнения для
кистей рук**

Психогимнастику

**Упражнения для
профилактики
нарушения осанки**

**Игровой
самомассаж**

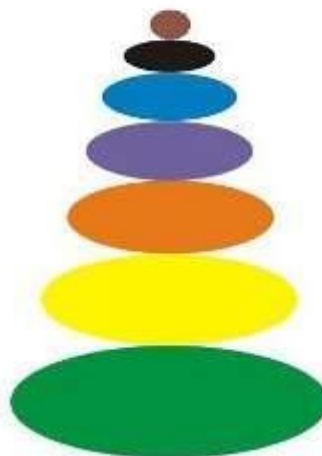
**Упражнения для
профилактики
плоскостопия**

**Упражнения для
улучшения мозгового
кровообращения**

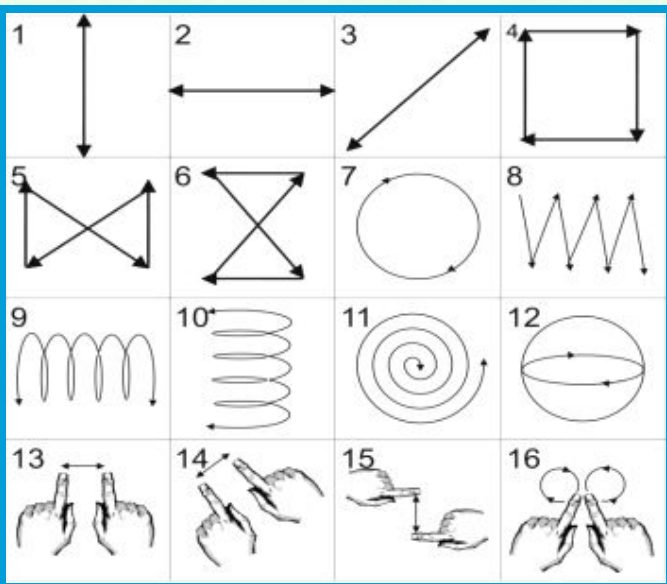
Гимнастика для глаз



Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?



❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям

❖ Самомассаж

❖ Использование бумажных
офтальмотренажеров

Упражнения для улучшения осанки

Правильная осанка обеспечивает:

- Оптимальную деятельность опорно-двигательного аппарата;
- Правильное размещение внутренних органов;
- Нормальное функционирование спинного мозга;
- Нормальное функционирование мышечной системы и всех внутренних органов.



1. Правильная поза учащегося во время занятий: принять правильное положение и зафиксировать его.
2. Упражнения для профилактики нарушения осанки:
Мы ходим на носках, а потом на пятках.
Вот проверили осанку и свели лопатки.

Психогимнастика

Цель:

сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

- ▣ Передай ритм по кругу**
- ▣ Передай чувство по кругу**
- ▣ Движение по кругу**
- ▣ Разговор через стекло**
- ▣ Изобрази эмоцию**
- ▣ Зеркало**

Это специальные упражнения, в которых

- участники общаются без помощи слов;**
- выражают свои переживания и эмоциональные состояния посредством движений, мимики и пантомимики;**
- учатся снимать психофизическое напряжение,**
- преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других.**

3. Физкультурно – оздоровительная работа

- Физкультурные занятия
- Спортивные праздники «Самая спортивная семья»
- Соревнования «День бегуна»; «Веселые старты»; «Лыжная эстафета»
- Спартакиады
- Спортивные секции, кружки
- Туристические слёты
- Дни здоровья (1 раз в месяц)



Формирование здорового образа жизни

- Оформление уголка здоровья
- Факультатив «Основы здорового образа жизни»
- Классный час: «Учимся не болеть», «Береги зрение», «Уход за зубами», «О вреде курения»
- Проектно-исследовательская работа «Планета здоровья»
- Конкурсы плакатов, рисунков «Как сохранить здоровье»



Работа с родителями

- Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни.
- Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

- 1.Проведение родительских собраний и конференций, с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, консультации по организации закаливания в семье.
- 2.Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
- 3.Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности.
- 5.Участие в конкурсах и выставках:поделок, стихотворений, плакатов.
7. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Литература

