

Применение психологических аспектов здоровьесберегающих технологий в начальной школе



МБОУ «ООШ № 50»,
учитель начальных классов -
Хантиль Ирина Викторовна,
первая квалификационная
категория

*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*

A single daisy flower with a yellow center and white petals is shown on a thin green stem. The background is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The text is overlaid on the upper portion of the image.

Задачи педагога по сохранению здоровья обучающихся

- 1) физическое и психическое здоровье обучающихся;
- 2) понятие гигиены и ее значение в жизни человека;
- 3) культура сохранения собственного здоровья обучающихся;
- 4) ответственность за здоровье других людей;
- 5) гармония души и тела, режим дня и здоровья;
- 6) значение воли в сохранении здоровья;
- 7) самовоспитание и саморегуляция в здоровье;
- 8) традиции и обычаи семьи по сохранению

ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННОМУ УРОКУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ



- гигиенические условия в классе,
- разнообразие видов учебной деятельности и их чередование,
- использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся,
- динамические и физкультпаузы,
- включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни,
- благоприятный психологический климат на уроке .

ПРИЕМЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Двигательные физминутки.
 - Пальчиковые гимнастики.
- Гимнастика для глаз.
 - Дыхательные упражнения.
 - Музыкальная терапия.
 - Цветотерапия.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

- ▣ **Красный** и **оранжевый** – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности.
- ▣ **Жёлтый** – цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется.
- ▣ **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- ▣ **Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



демократический стиль
руководства, основанный на
взаимопонимании и доверии

принципы воспитательной
работы

приемы педагогической
поддержки

наблюдения за состоянием
обучающихся

наблюдения за мотивацией классных
часов

ПРИЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

1. Нетрадиционные формы проведения занятий: путешествия, соревнования, олимпиады, конкурсы
2. Индивидуально ориентированные критерии оценки
3. Наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями
4. Разноуровневые задания как способ создания «ситуации успеха»
5. Рефлексия как способ осознания ребенка своего уровня овладением знаниями
6. Положительная психологическая атмосфера занятий

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- i. Открытие , что кто-то умнее, кто-то сильнее, кто-то успешнее, кто-то красивее, кто-то богаче
- ii. Неуютная обстановка класса
- iii. Некорректные высказывания учителя
- iv. Обидные выпады одноклассников, ссоры с друзьями
- v. Учебная нагрузка, сложности с учебой
- vi. Плохие отметки в школе
- vii. Комплекс отличника
- viii. Родители заставляют посещать спортивные секции, музыкальные школы, хореографические кружки
- ix. Конфликты между родителями, развод родителей
- x. Стресс у кого-то из близких, болезнь близкого человека, перевод в другую школу

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

1. Только в тесном контакте
2. Взаимной поддержке
3. Понимании, доверии, любви:
дети, родители, классный
руководитель, с



РИСОВАНИЕ ПАЛЬЧИКАМИ снимает нервное перенапряжение



ЛЮБИМЫЕ ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ – способ снять стресс



Веселое времяпровождение



Лепка новогодней фигуры



РАЗМИНКА



29



29.12.2012 16:49

