

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.



2012 – 2013 учебный год

Актуальность темы:

- ***Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний***
- ***Изменение структуры хронической патологии***
- ***Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов***
- ***Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.***



« Здоровье –
ценность, а
ценности не
даются
даром.»

Основной
признак
здоровья –
адаптация
организма к
условиям
внешней
среды



«Здоровье –
способность
ребёнка сохранять
устойчивость
организма»

Здоровый
ребёнок –
практически
достижимая
норма
детского
развития

« Здоровье –
это результат
многих
социальных и
биологических
факторов».

Данные исследования специалистов:

**За период обучения в школе число здоровых детей
уменьшается в 4 раза.**

**Нервно – психическими расстройствами заболевают
с 6% до 16 %.**

**Число близоруких увеличивается с 1 класса к выпускному
с 4% до 12%**

**Одна из частых патологий у школьников нарушение остроты зрения
30% – 40%.**

Нарушение осанки с 2% до 16% .



Горловская общеобразовательная школа

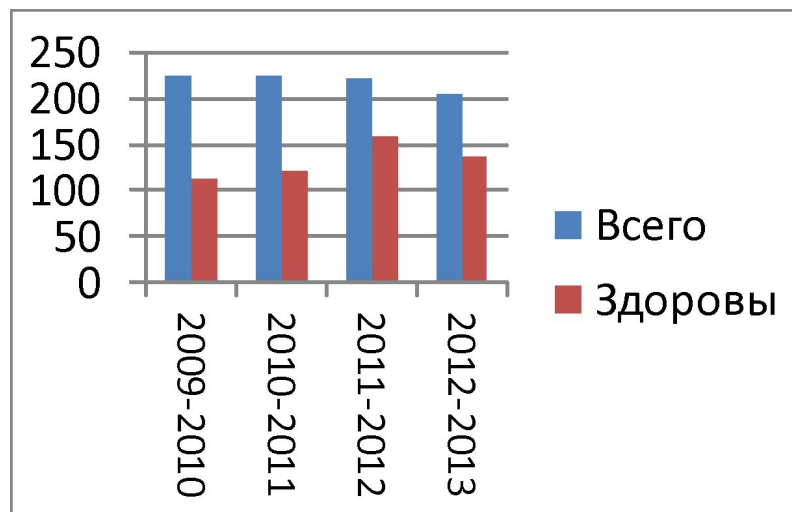
В 2012 - 2013 учебном году

В школе обучается - 205 учеников.



Сведения о фактическом состоянии здоровья учащихся по годам.

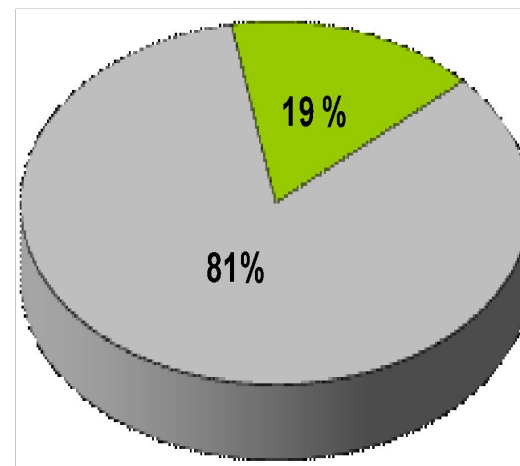
	2009- 2010 гг.	2010- 2011 гг.	2011- 2012 гг.	2012- 2013 гг.
Поступило	224	225	222	205
Количество здоровых детей	112	122	159	138



Общий учет заболеваемости

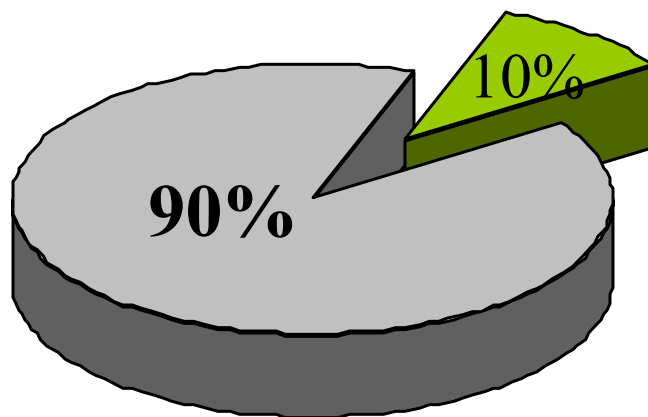
младших школьников (1 – 4 кл.)

Заболевания:	Кол – во учеников	%
Плоскостопие	16	17%
Нарушение осанки	34	36 %
Сердечно – сосудистые	3	3 %
Дыхательных путей	3	3 %
Гастрит	5	5 %
Нервная система	8	8 %
Прочие болезни	9	9 %



■ количество учащихся с заболеваниями
■ здоровые ученики

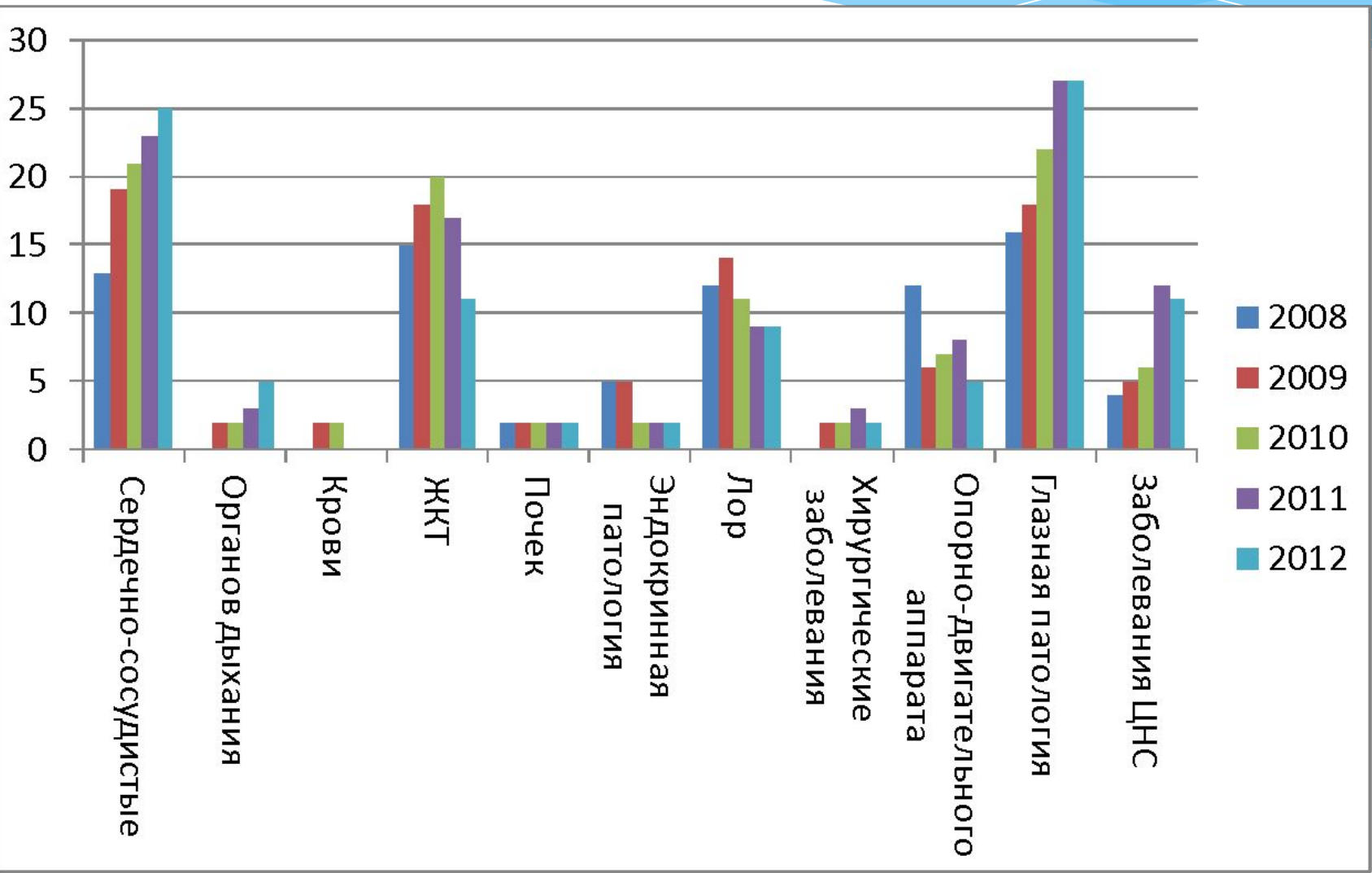
Общая картина заболеваемости учеников к концу учебного года



-  количество учащихся с заболеваниями
-  количество здоровых учеников

Динамика диспансерной заболеваемости за период с 2008 по 2012

год



Здоровьесберегающие образовательные технологии

Технология – это чёткий ответ на вопрос:

Что надо делать? Как и в какой момент времени?

Прилагательное **«здоровьесберегающая»** - качественная характеристика любой образовательной технологии:

- игровая технология
- перспективно – опережающего обучения
- технология деятельностного метода
- разноуровневая дифференциация
- информационно – коммуникативные технологии
- технология проектной деятельности и др.



Система работы учителя по применению здоровьесберегающих технологий

Цели – задачи – принципы - средства – условия - результат

Цели: Обеспечить ученику возможность сохранения здоровья.

Сформировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Научить использовать их в повседневной жизни.

Основной принцип: « Не навреди! »

Ожидаемые результаты:

1. Сохранение здоровья и рост уровня физического развития.
2. Повышения приоритета здоровья.
3. Повышение мотивации к учебному процессу и качества знаний.
4. Создания комфортной среды.
5. Поддержка родителей деятельности начальной школы по воспитанию здоровья.



Урок – это зона психологического комфорта.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса

Направлена на обеспечение психического здоровья ребёнка,
здоровьесберегающую организацию учебного процесса.

Опирается на преемственность, вариативность и прагматичность.

Достигается через учёт особенностей класса, использование приёмов, способствующих появлению интереса к учебе, создание условий для самовыражения.

Приводит к снижению утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности.



Урок может считаться здоровьесберегающей формой если будут выполняться педагогические условия:

- Выполнение санитарно-гигиенических условий.
- * Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски
- * Применение способов снижения утомления (количество видов учебной деятельности, видов преподавания)
- * Осуществление индивидуального и дифференцированного подхода
- * Место и длительность ТСО
- * Создание благоприятного психологического климата



Соблюдение санитарно – гигиенических норм.

**Световой , воздушный
режимы.**



**Озеленение классов,
чистота.**



Охрана окружающей среды: Школьный проект «Озеленение школьного двора»



Ученики ежедневно получают информацию о профилактике здоровья,
узнают о правильном питании,



знакомятся с новыми комплексами упражнений.



Эффективность усвоения знаний учащихся в течении урока

5-25-ая минута - 80%

25-35 минута - 60-40%

35-40-ая минута - 10%

Технологические операции создания ситуаций успеха

ОПЕРАЦИЯ	НАЗНАЧЕНИЕ	РЕЧЕВАЯ ПАРАДИГМА
1. Снятие страха.	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться» «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».
2. Авансирование успешного результата.	Помогает учителю выразить свою убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.	«Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили» «У вас обязательно получится...» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности.	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу не забудьте...»
4. Внесение мотива	Показывает ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»
5. Персональная исключительность	Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.	«Только ты и мог...» «Только тебе я и могу доверить...» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...»
6. Мобилизация активности или педагогическое внушение.	Побуждает к выполнению конкретных действий.	«Нам уже не терпится начать работу...» «Так хочется поскорее увидеть...»
7. Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение...». «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» Наилучшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

Малые формы физической активности учащихся для профилактики «школьных болезней»

Упражнения для формирования правильной осанки



Малые формы физической активности учащихся для профилактики «школьных болезней»:

- **Упражнения для мимики лица**
- **Упражнения для выработки рационального дыхания**
- **Упражнения для стопы**
- **Сказкотерапия**
- **Музыкатерапия:**
 - расслабления и успокоения (Шопен, Шуберт);
 - активизации эмоциональной сферы (музыка Чайковского, Баха);
 - коррекции эмоционального состояния (мелодии со звуками природы)
- **Танцевальная терапия**



Режимные моменты работы с компьютером.

Продолжительность работы с компьютером:

5 - 6 лет - 10 минут.

7 – 12 лет - 20 минут

с 12 лет не более 35 минут.



После традиционных занятий :

общее утомление - 19 %

зрительное - 9 %

После занятий с компьютером:

общее утомление - 24 %

зрительное - 38 %

Предметы инвариантной части рабочего учебного плана

«Основы здоровья»

«Я и Украина»

«Экология»

Уроки «Основы безопасности и жизнедеятельности учащихся»



**Примерная
тематика
воспитательных
часов**

1. «Самопознание.
Режим дня»

4. «Гигиенические
правила
и предупреждение
инфекционных
заболеваний»

2. «Питание и
здоровье»

3. «Основы личной
безопасности и
профилактика
детского
травматизма».

7. «Спорт и
здоровый
образ жизни»

6. «
Предупреждение
употребления
психотропных
веществ .
Полезные
привычки»

5. «Культура
потребления
медицинских
услуг»



Турслеты



**Веселые
старты**



Дни Здоровья



Праздники

«Казаки-наша слава навыки!»



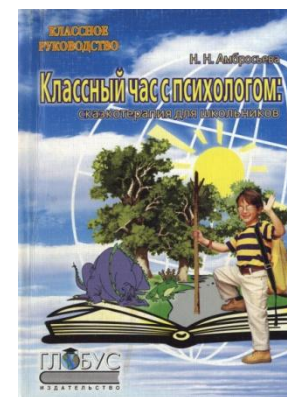
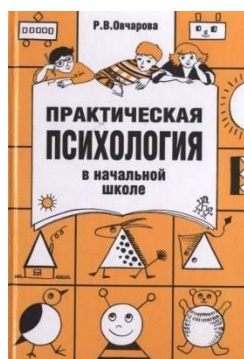
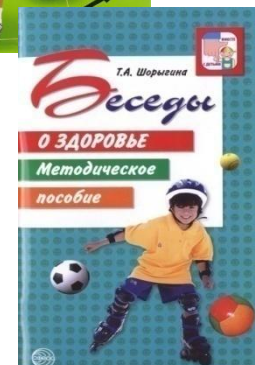
Дни правовых знаний



Конкурсы рисунков «Здоровым будь!»



Методическая «копилка»



«Грамотной заботой о психологическом здоровье своих учеников учитель может сделать для их благополучия и успешности в будущей жизни несравненно больше, чем обучая премудростям своего предмета...»

К. Аверин

