

**Здоровьесберегающи
е технологии
в начальной школе.**



**Здоровьесберегающие
образовательные технологии (ЗОТ)**
можно рассматривать
технологическую основу
здоровьесберегающей педагогики – одно из
самых перспективных систем XXI века, и
как совокупность приемов, форм и методов
организации обучения школьников, без
ущерба для их здоровья, и качественную
характеристику любой педагогической
технологии по критерии ее воздействия на
здоровье учащихся и педагогов.





Причины школьных болезней:

- недостаточная освещенность класса;*
- плохой воздух школьных помещений;*
- неправильная форма и величина школьных столов;*
- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями.*





В современной школе добавилось много других недостатков. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.

Усилилась роль “внутришкольных факторов”:

- *Интенсификация обучения;*
 - *Снижение двигательной активности;*
 - *Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;*
 - *Нарушение зрения, осанки;*
 - *Ухудшение нервно – психического здоровья.*
- 

A decorative border with a repeating scalloped pattern in a golden-brown color. In the top right corner, there is a cluster of autumn leaves in shades of orange, yellow, and red, with a small golden bell hanging from them. In the bottom left corner, there is an illustration of an open book with white pages and a red cover, with several colorful books (blue, red, yellow) standing upright behind it.

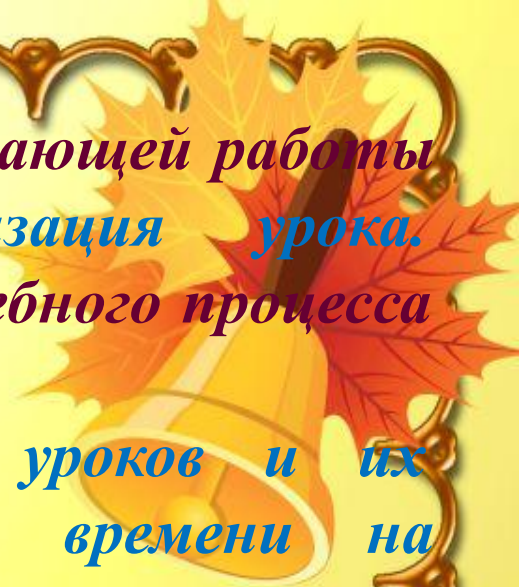
Исходя из этого, нужно предпринять все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы — это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;*
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;*
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.*

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.



Физкультминутки

В состав упражнений для физкультминуток можно включить:

- *упражнения по формированию осанки,*
- *укреплению зрения,*
- *укрепления мышц рук,*
- *отдых позвоночника,*
- *упражнения для ног,*
- *упражнения на ковре,*
- *релаксационные упражнения для мимики лица,*
- *потягивание,*
- *массаж области груди, лица, рук, ног,*
- *психогимнастика,*
- *упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.*



Здоровьесберегающее обучение

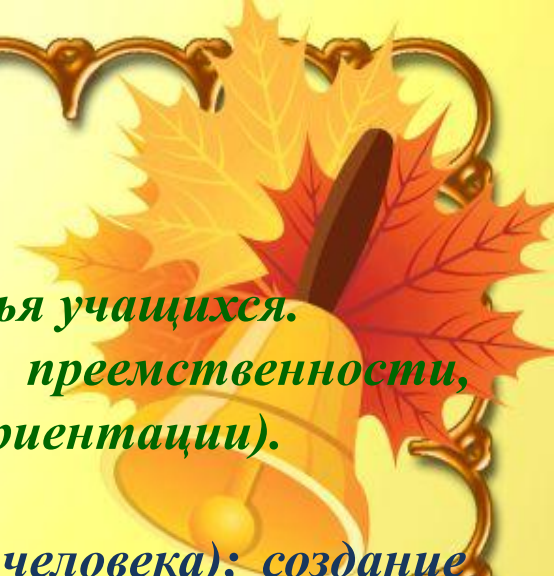
*Направлено на обеспечение психического здоровья учащихся.
Опирается на природосообразности, преемственности,
вариативности, прагматичности (практической ориентации).*

Достигается через

- Пучет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке;*
- Писпользование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;*
- Псоздание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;*
- Ппредупреждение гиподинамии.*

Приводит к

- Ппредотвращению усталости и утомляемости;*
- Пповышению мотивации к учебной деятельности;*
- Пприрост учебных достижений.*



Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности

□ Личностно-ориентированные

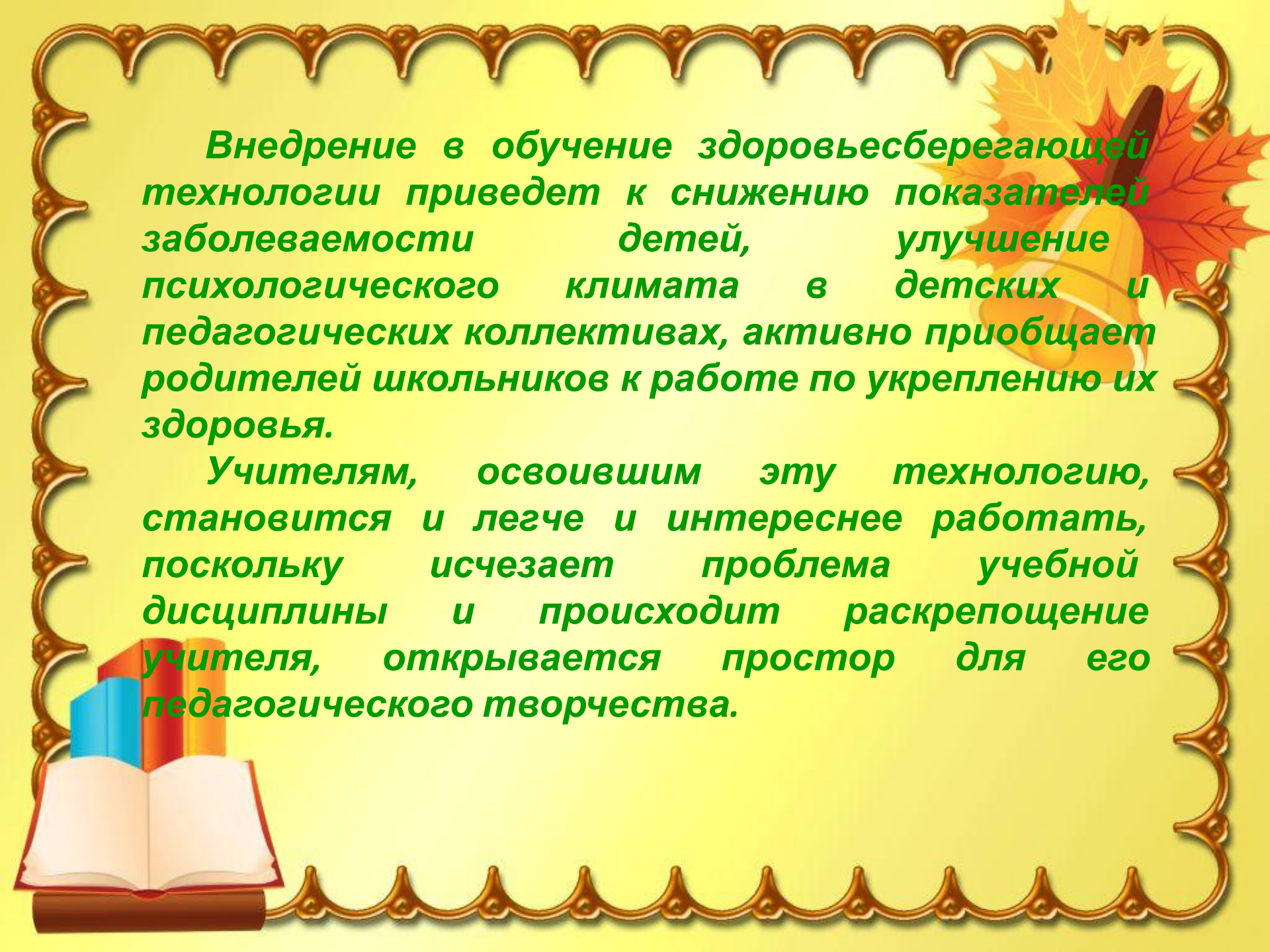
□ Педагогика сотрудничества

□ Технологии развивающего обучения (ТРО)

□ Технология уровневой дифференциации обучения

□ “Технологию раскрепощённого развития детей”.





Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии приведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.



