



**Здоровьесберегающие технологии
как средство
формирования навыков
здорового образа жизни
у учащихся начальных классов.**

**Выполнила : Долгополова С. Р.,
учитель МОУ «СОШ № 21»
г. Миасса.**



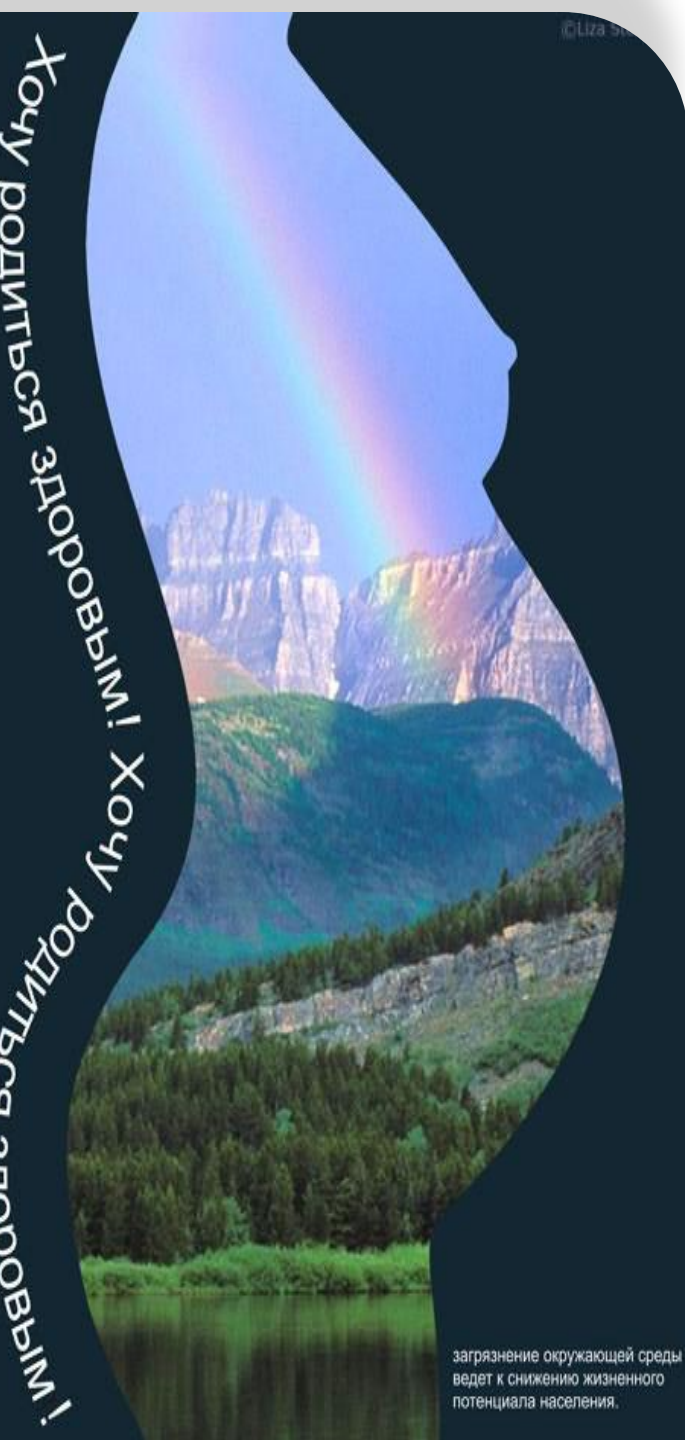
**Долгополова
Светлана
Романовна**



**Я обязан... дать ребенку все
солнце, весь воздух, всю
доброжелательность, какая
ему положена независимо от заслуг или вин,
достоинств
или пороков.**

Януш Корчак





За последние 10 лет



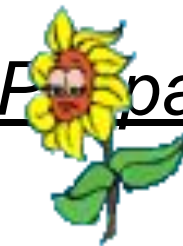
- число школьников с хронической патологией возросло в **1.5 раза**,
- подростков - **2.1 раза**.

За время обучения

- **70%** функциональных расстройств переходят в хроническую патологию к окончанию школы,
- в **4-5 раз** возрастает заболеваемость органов зрения,
- в **3 раза** - органов пищеварения, в **2 раза** - число нервно-психических расстройств.

Здоровьесберегающие технологии



-  Разработана программа «Здоровье»

Цель

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в



Задачи



Организация работы по сохранению и укреплению здоровья

- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром
- создание условий ощущения радости в процессе обучения
- воспитание культуры здоровья
- развитие творческих способностей
- мотивация на здоровый образ жизни



*Аспекты урока с позиции
технологии здоровьесбережения.*



- Гигиенические условия в классе (кабинете);
- Число видов учебной деятельности,
- Число использованных учителем видов преподавания
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся
- Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов

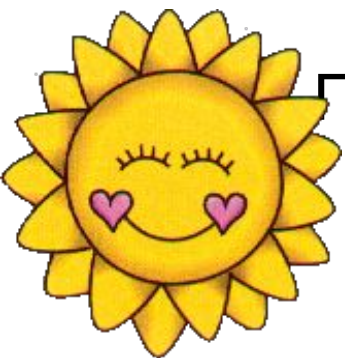




Аспекты урока с позиции технологии здоровьесбережения

- **Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы**
- **Физкультминутки и физкультпаузы**
- **Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни**
- **Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке**
- **Благоприятный психологический климат на уроке**
- **Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности**
- **Темп и особенности окончания урока**
- **Состояние и вид учеников, выходящих с урока.**





Гигиенические условия в классе (кабинете):

- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.
- благотворно на здоровье и настроение влияют запахи. Лучший их источник – растения
- операция “Цветик - семицветик”.





Виды учебной деятельности:



- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия...

Нормой считается 4-7 видов учебной деятельности за урок



- Однообразие урока способствует утомляемости школьников.
- частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий.





Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности



- Ориентировочная норма:
7-10 минут.



Виды препода



□ **словесный**



□ **наглядный**



□ **аудиовизуальный**



□ **самостоятельная работа...**



Норма - не менее трех за урок.



Методы, способствующие активизации инициативы и творческому самовыражению

- **методы свободного выбора** (беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- **активные методы** (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевые игры, дискуссии, семинары и др.);
- **методы, направленные на самопознание и развитие** (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.



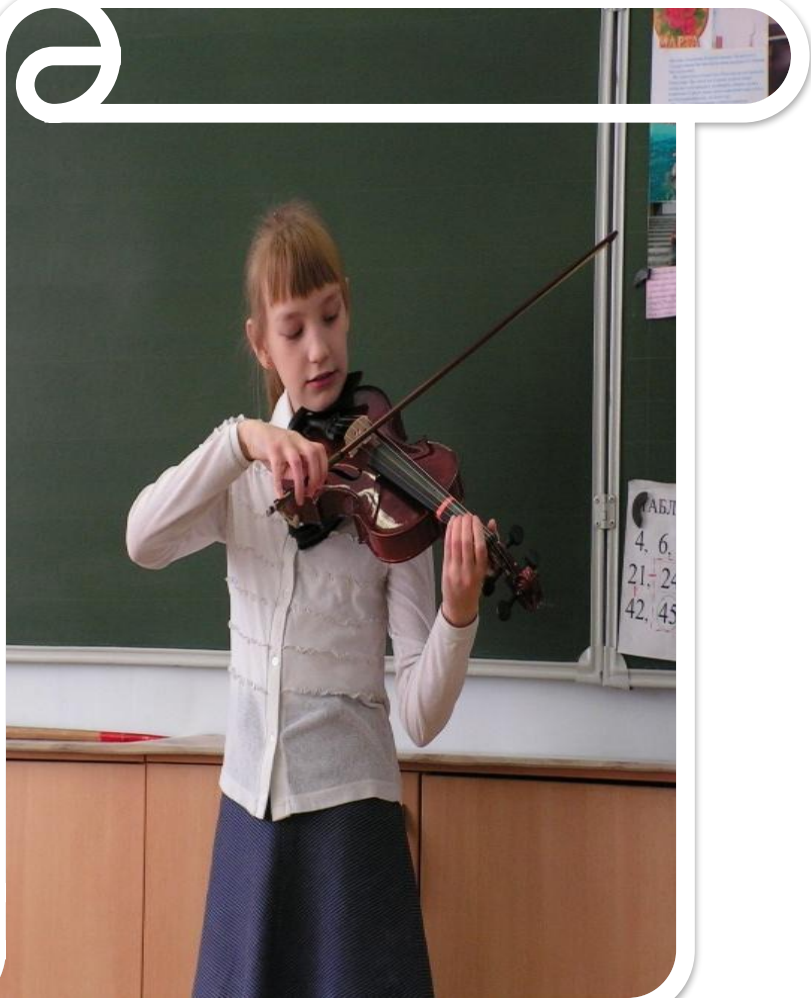
Творческий характер образовательного процесса снижает утомление

- Подвижные игры на переменах
- Наглядности
- Занимательных упражнений
- Фантазирования
- Творческий характер домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).





Патрашкина
Елизавета



Сказка про то – как победить грипп

**Жили-были в лесу друзья
: Ежик, Зайчонок и
Волчонок. В том же лесу
жила злая колдунья, звали
ее Инфекция. Была она
злая, потому что никто с ней
не дружил.**

**Разозлилась как-то
колдунья и решила
помешать дружбе Ежика,
Зайчонка и Волчонка. Она
наколдовала, чтоб
Волчонок заболел
гриппом...**



Сказка про Зубную боль

Сергеева Милана

Жила - была злобная ведьма, а звали ее **Зубная боль**. Больше всего на свете ведьму злило, когда у ребят были белые и ровные зубы. Ведь у нее-то самой зубы были похожи на кривые и ржавые грабли. Время от времени Зубная боль собирала со своих зубов полчища микробов и рассылала их по всему свету...





Использование возможностей видеотехники



**для инсценирования дискуссии,
обсуждения, привития интереса
к познавательным программам,
т.е. для взаимосвязанного
решения как учебных, так и
воспитательных задач.**





Чередование поз учащихся



- **естественная поза школьников на уроке - хороший индикатор психологического воздействия учителя, показатель степени его авторитаризма**





Физкультминутки и физкультпаузы

- Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока.
- норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого
- эмоциональный климат во время выполнения упражнений
- наличие у школьников желания их выполнять.
- Разнообразиие



Благоприятный психологический климат на уроке.



**Благоприятный
психологический климат на
уроке служит одним из
показателей успешности его
проведения: заряд
положительных эмоций,
полученных школьниками и
самим учителем определяет
позитивное воздействие
школы на здоровье.**





Преобладающее выражение лица учителя.



Эмоционально-смысловые разрядки:

- улыбки,
- уместные остроумные шутки,
- использование поговорок, афоризмов с комментариями,
- музыкальные минутки и т.д.





Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.



- **Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.**
- **Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.**

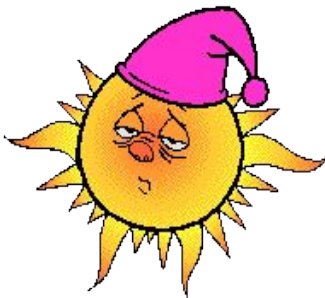




Темп и особенности окончания урока.

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

- ☐ учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,
- ☐ учитель мог прокомментировать задание на дом,
- ☐ попрощаться со школьниками.





Социализация личности ребенка.

- Уроки ПДД, ОБЖ
- Уроки валеологии
- Час здоровья (предмет входит в расписание)
- Беседы медицинских работников



ИТОГ



Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

