

# здоровье сбережение



**Здоровье  
– не все,  
но все без  
здоровья  
– ничто.**

***Сократ.***

90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают, и около 40% - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания.

# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



# Сохраняющая и тренирующая здоровье ребенка среда



# Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К. Смирнову):

- *Плотность урока* –  
Не менее 60% и не более 75-80%
- *Число видов учебной деятельности*  
4 – 7 видов
- *Средняя продолжительность вида учебной деятельности*  
Не более 10 мин.
- *Частота чередования деятельности*  
Смена деятельности не позже чем через 7 – 10 мин.
- *Наличие эмоциональных разрядок*  
2 – 3 за урок

# Физкультурные минутки на уроке



Использование Су-джока



Формирование осанки



Пальчиковая гимнастика

# Повышение двигательной активности на уроке

чередование  
позы



Двигательная  
активность на уроке



работа в группах



работа со схемами

# Принципы здоровьесберегающих технологий:

- ***Принцип деятельности.***
- ***Непрерывности.***
- ***Минимакса.***
- ***Психологической комфортности.***
- ***Вариативности.***
- ***Творчества.***



# *Принцип деятельности*

Учитель формирует личность ученика и его развитие не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на «открытие» им нового знания.

Актуализирует личностно значимые мотивы, побуждающие к деятельности изнутри, что не наносит ущерба здоровью детей.

## *Непрерывности.*

Учитель так организует обучение, что результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа.

# *Минимакса.*

Реализует на своих уроках индивидуальный подход, когда слабый ученик ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Это позволяет сформировать у учащихся установку на достижение успеха, а не уход от «двойки», что гораздо важнее для развития мотивационной сферы и эмоционального здоровья.



# *Психологической комфортности.*

Создает  
ситуации успеха,  
способствующие  
повышению  
самооценки  
учащихся.



## ***Вариативности.***

Развивает у учащихся вариативное мышление, понимание возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у детей страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

## *Творчества.*

Максимально ориентируется на творческое начало в учебной деятельности школьников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.



# Десять заповедей здоровья учителю



- 1. Уделяй достаточное внимание чистоте духовной и физической.
- 2. Держи свои мысли, слова, эмоции чистыми, спокойными, возвышенными.
- 3. Постоянно пополняй свои знания законов природы и уважай их.
- 4. Люби свое тело как наивысшее проявление жизни – отказывайся от вредных привычек.
- 5. Отказывайся от неживых продуктов и возбуждающих напитков.
- 6. Насыщай свое тело только природными натуральными продуктами.
- 7. Обновляй свое тело, разумно балансируя труд и отдых, радуйся своей работе.
- 8. Очищай свое тело водой, чистым воздухом и солнечным светом; кровь клетки и ткани – травами.
- 9. Воздерживайся от еды, когда твой разум и (или) тело плохо себя чувствуют.
- 10. Отказывайся от человеческих пороков таких, как невежество, обида, гнев, ревность, снобизм, зависть