

# Основные принципы здоровьесбережения на уроках в начальной школе.



Подготовила:  
учитель начальных классов  
Сироткина Ольга Ивановна

*«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»*

*В.А.Сухомлинский*

14% детей практически здоровы;  
50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;  
35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

-формирование экологического пространства, связанного с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе на учащихся;

-учет психолого-педагогических факторов, включающих в себя эмоционально-психологический климат в школе, стили взаимоотношений и поведения участников образовательного процесса, здоровьесберегающую организацию учебного процесса: использование здоровьесберегающих образовательных технологий, построение урока на основе принципов здоровьесбережения и т.д.;

-увеличение двигательной активности учащихся;

-совершенствование физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

**1 этап:** учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

**2 этап:** ученики формулируют и задают вопросы;

**3 этап:** учитель и ученики отвечают на вопросы.

Температура в классе – 18-20 Влажность – 30-50%  
Освещенность –  $K_{eo}=1,5\%$   $K_{св}=0,25$

Опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. - 4 – 7.

Не более 10 минут.

Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа – не менее 3-х.

Не позже чем через 10 – 15 минут.

Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) – не менее 6 – 8.

Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения – в соответствии с САНПИНами.

Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек – на 20 и 35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу – присутствует в полной мере.

Преобладают положительные эмоции.

Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие – 2-3.

Количество времени, затраченное школьником на работу – не менее 60%, и не более 75 – 80%.

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности – не ранее 40 мин.

Спокойный, размеренный, ответы на вопросы учащихся, д/з уже давно записано и прокомментировано, настрой на успех. Улыбка учителя!

Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

левополушарные люди - при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

правополушарные люди – доминирование правого полушария. У данного типа развито конкретнообразное мышление и воображение;

равнополушарные люди - у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.



Эффективность усвоения  
знаний учащихся в течение  
урока такова:

-5- 25 минута - 80 %

-25- 35 минута – 60-40 %

-35- 40 минута – 10 %

О развитии утомления у школьников свидетельствуют:

-снижение продуктивности труда:

увеличивается количество ошибок и время выполнения задания;

-ослабление внутреннего торможения:

двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

-появление чувства усталости;

-шум в классе.

**Внимательный учитель может заметить:**

-нетерпеливое ерзанье в ожидании звонка;

-изменение почерка;

-динамизм (кривляние) телодвижений;

-вегетативные реакции: потливость рук, покраснение лица, изменение частоты пульса;

-жалобы на головную боль, неприятные ощущения в животе;

учащиеся младших классов пытаются себе помочь сосредоточиться, организовать себя «внешней» речью (проговаривание текста).

## Общие и характерные симптомы утомления (симптомы физиологического дискомфорта) :

- появление болей и неприятных ощущений в различных частях тела;
- отрицательные эмоции - раздражимость, нервозность, чувство бессилия, иногда – агрессия;
- ухудшение внимания;
- меняется отношение к работе – появляется желание отдохнуть.

**Институт возрастной физиологии РАО выявил и проранжировал следующие школьные факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей:**

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

**Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют:**

- комплексно и системно;
- длительно и непрерывно (10-11 лет непрерывно).

**Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса, являются:**

- организация уроков на основе принципов здоровьесбережения;
- использование на уроках здоровьесберегающих технологий;
- организация и проведение двигательных перемен.

Спасибо за внимание!

