



Здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности в начальной школе

Авторы:

Сомова Р.В., Кебаева А.Ю.

**Учителя начальных классов
ГБОУ СОШ «Центр образования»
пос.Варламово.**

**«Здоровье – это состояние
полного физического, душевного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезни или
физических дефектов».**

В.А.

Сухомлинский.



**Многочисленные
исследования последних лет
показывают, что около 25-30 %
детей, приходящих в 1-е
классы, имеют те или иные
отклонения в состоянии
здоровья.**

Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.



Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Принципы здоровьесбережения:

- **«Не навреди!».**
- **Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.**
- **Непрерывность и преемственность.**
- **Благоприятный психологический климат.**
- **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.**
- **Комплексный, междисциплинарный подход.**
- **Успех порождает успех.**
- **Активность.**
- **Ответственность за свое здоровье.**

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



Критерии здоровьесбережения

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.

Критерии здоровьесбережения

Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации	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)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения

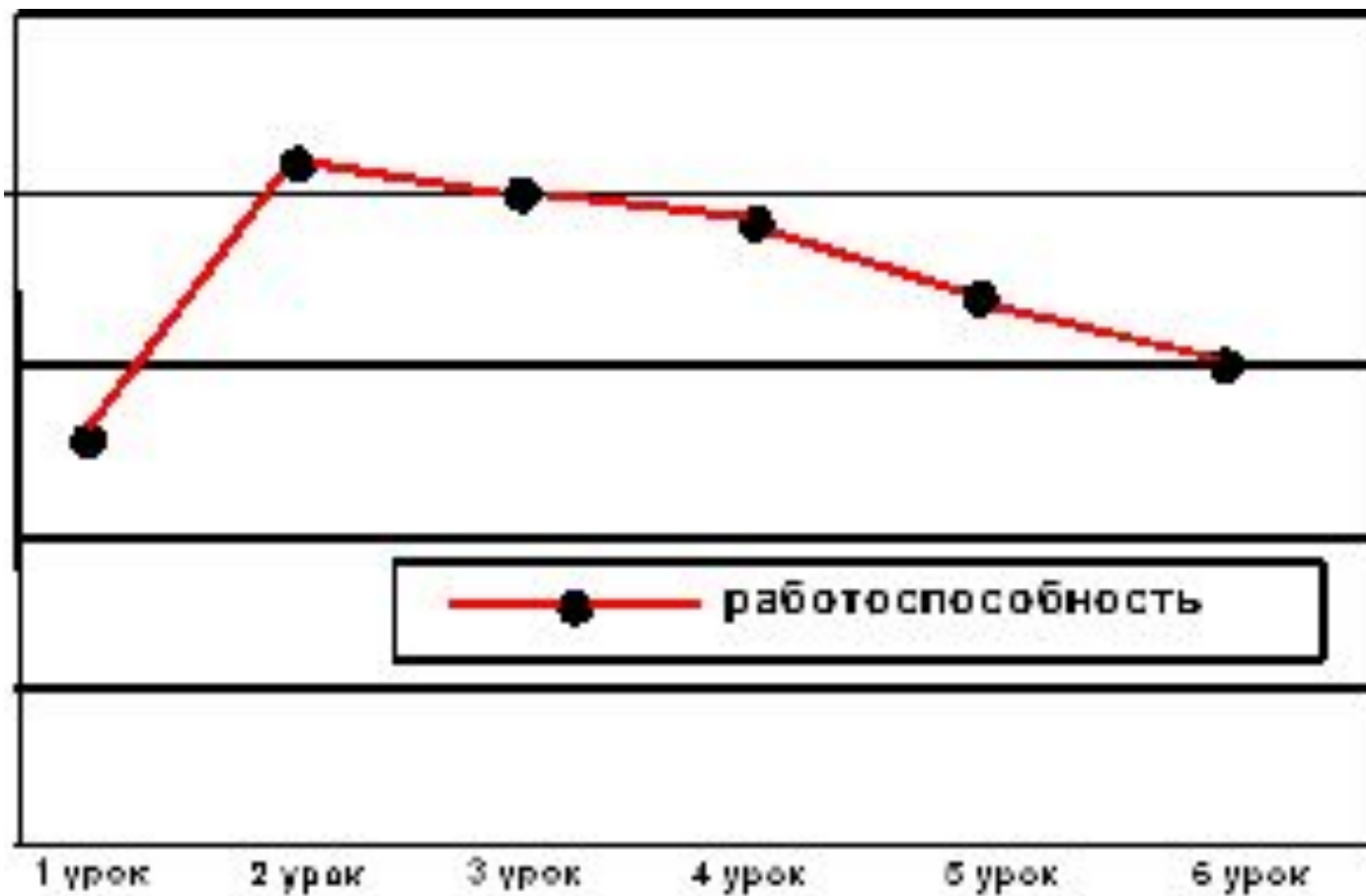
Критерии здоровьесбережения

Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

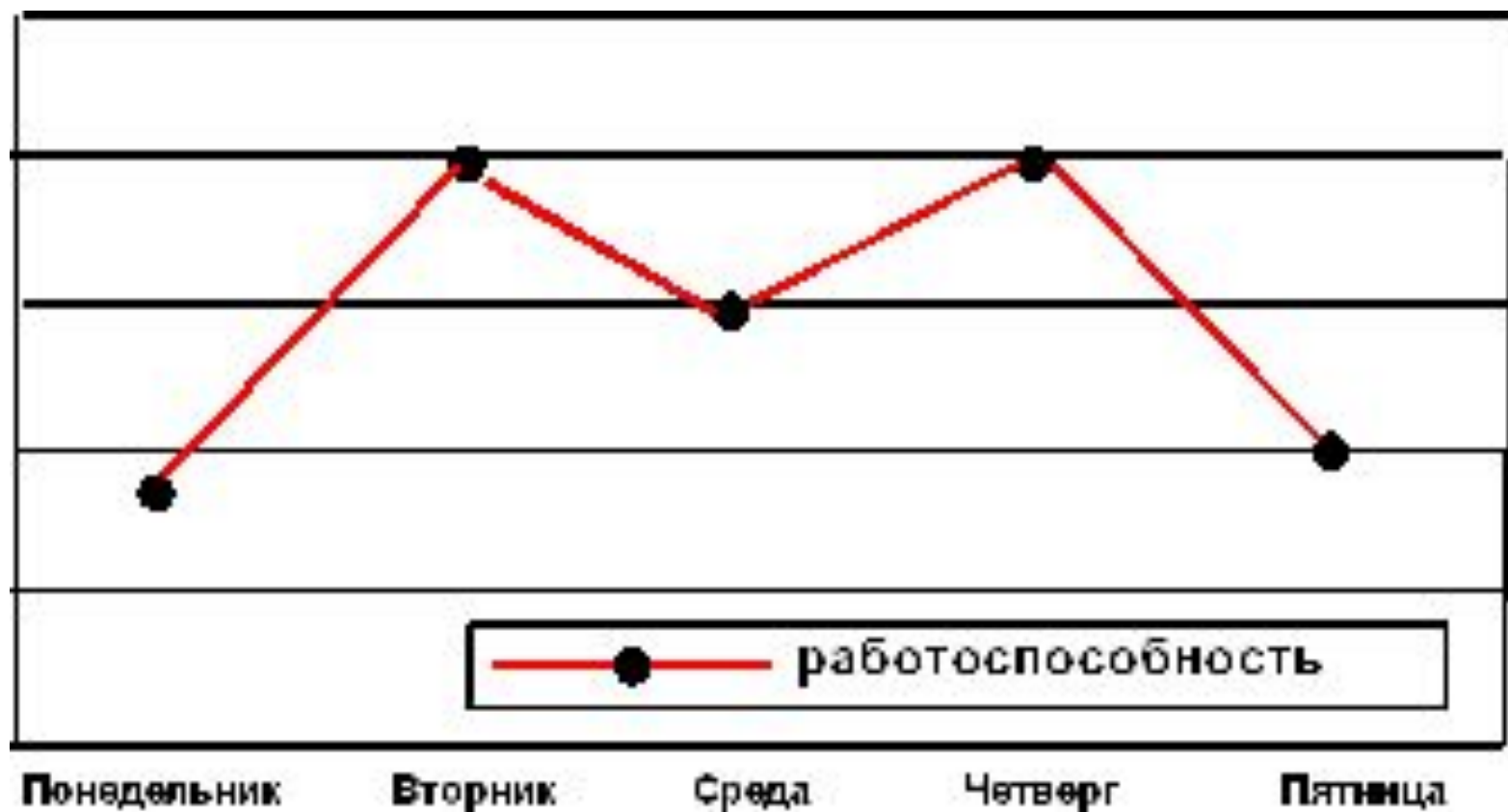
Критерии здоровьесбережения

Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности

Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы



Важно помнить

- Офтальмологи установили **строгие нормы**, определяющие оптимальный период **пребывания школьника за компьютером**.
- **1-4 класс- 10 минут**
- **5-7 класс - 15 минут**
- **7-9 класс - 20 минут**
- **10-11 класс - выделено полчаса на первом уроке и около 20 минут на втором**, во время которых дети могут находиться перед экраном монитора без вреда своему здоровью.





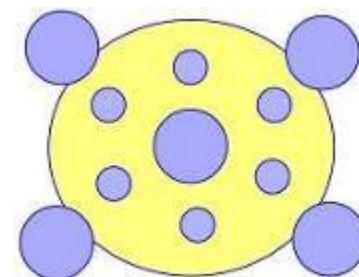
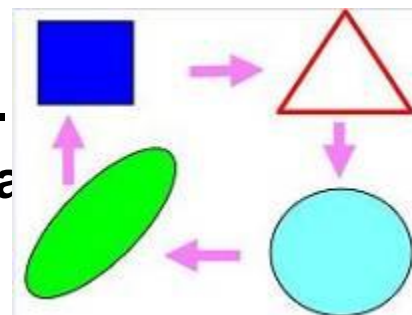
Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.



Виды физкультминуток

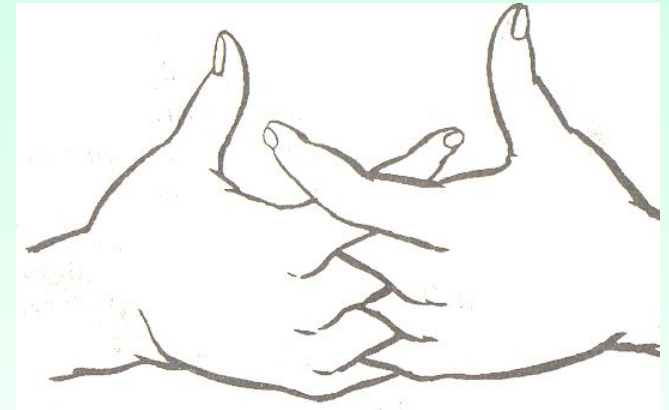
- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика





Грабли

**Листья падают в саду,
Я их граблями смету.**

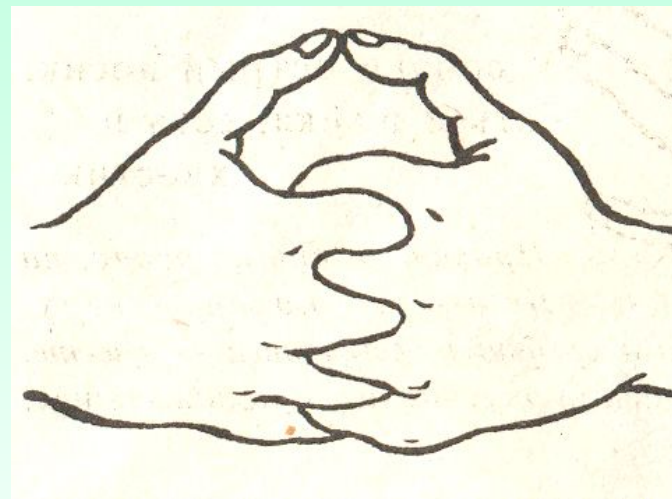


Ладони на себя, пальчики переплетены
между собой выпрямлены и тоже направлены на себя

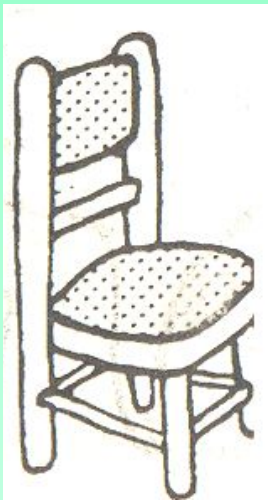


Корзинка

**В лес корзинку я беру
И грибы в неё кладу.**

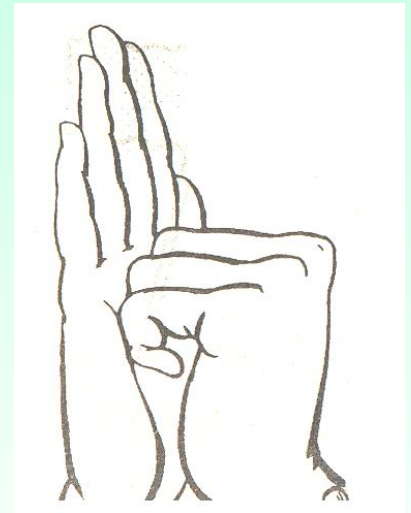


Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.



Стул

**Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.**



Левая ладонь вертикально вверх.
К ее нижней части приставляется кулачок
(большим пальцем к себе).



**«Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо**





Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!

Литература

- 1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
- 2. 2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- 3. 3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
- 4. 4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko>
Костенко Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».
-