

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.



**Состояние здоровья
подрастающего
поколения – важнейший
показатель благополучия
общества и государства,
отражающий не только
настоящую ситуацию, но
и дающий точный
прогноз на будущее.**

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.

**«Забота о
здоровье – это
важнейший труд
воспитателя. От
жизнедеятельнос
ти, бодрости
детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное
развитие,
прочность знаний,
вера в свои
силы...».**

В.

А.Сухомлинский.



Здоровьесберегающие образовательные технологии

это:

1. Условия обучения ребенка в школе;
2. Рациональная организация учебного процесса;
3. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям детей;
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Принципы здоровьесбережения:

«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Принципы здоровьесбережения:

Соответствие содержания и организации обучения

возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.

Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- - **1-й этап:** учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- - **2-й этап:** ученики формулируют и задают вопросы
- - **3-й этап:** учитель и ученики отвечают на вопросы.
- **Результат урока** - взаимный интерес, который подавляет утомление.

*Эффективность
усвоения знаний
учащихся в течение
урока такова:*

1. 5-25-я минута — 80%
2. 25-35-я минута — 60-40%;
3. 35—40-я минута — 10%.



Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровье- сбережения	Характеристика	Рациональ- ный уровень	Недостаточ-но рацио-нальный	Нерацио- нальный
Количество видов учебной деятель- ности	Виды учебной деятельности: опрос,письмо, чтение,слуша-ние, рассказ, ответы на вопросы,рас- сматривание, списывание	4-7	2-3	1-2

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровье- сбережения	Характеристика	Рациональ- ный уровень	Недостаточно рацио- нальный	Нерацио- нальный
Средняя продолжи- тельность и частота чередова- ния видов деятельно- сти		Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровье- сбережения	Характерис-тика	Рациональ- ный уровень	Недостаточ- но рацио- нальный	Нерацио- нальный
Количество видов пре- подавания	Виды препода- вания: словесный, наглядный, самостоятель- ная или практическая работа, аудиовизуаль- ный	Не менее 3-х	2	1

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровье- сбережения	Характеристика	Рациональ- ный уровень	Недостаточ-но рацио- нальный	Нерацио- нальный
Чередование видов преподава- ния	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не череду- ются
Плотность урока		Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровье- сбережения	Характеристика	Рациональ- ный уровень	Недостаточ-но рацио- нальный	Нерацио- нальный
Наличие, место, содержание и продолжи- тельность на уроке моментов оздоровле- ния	Физкультми- нутки, динами- ческие паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек	На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторе- ниями каждого	1 физкульт- минутка с неправиль- ным содер- жанием или продолжи- тельностью	Отсутствует

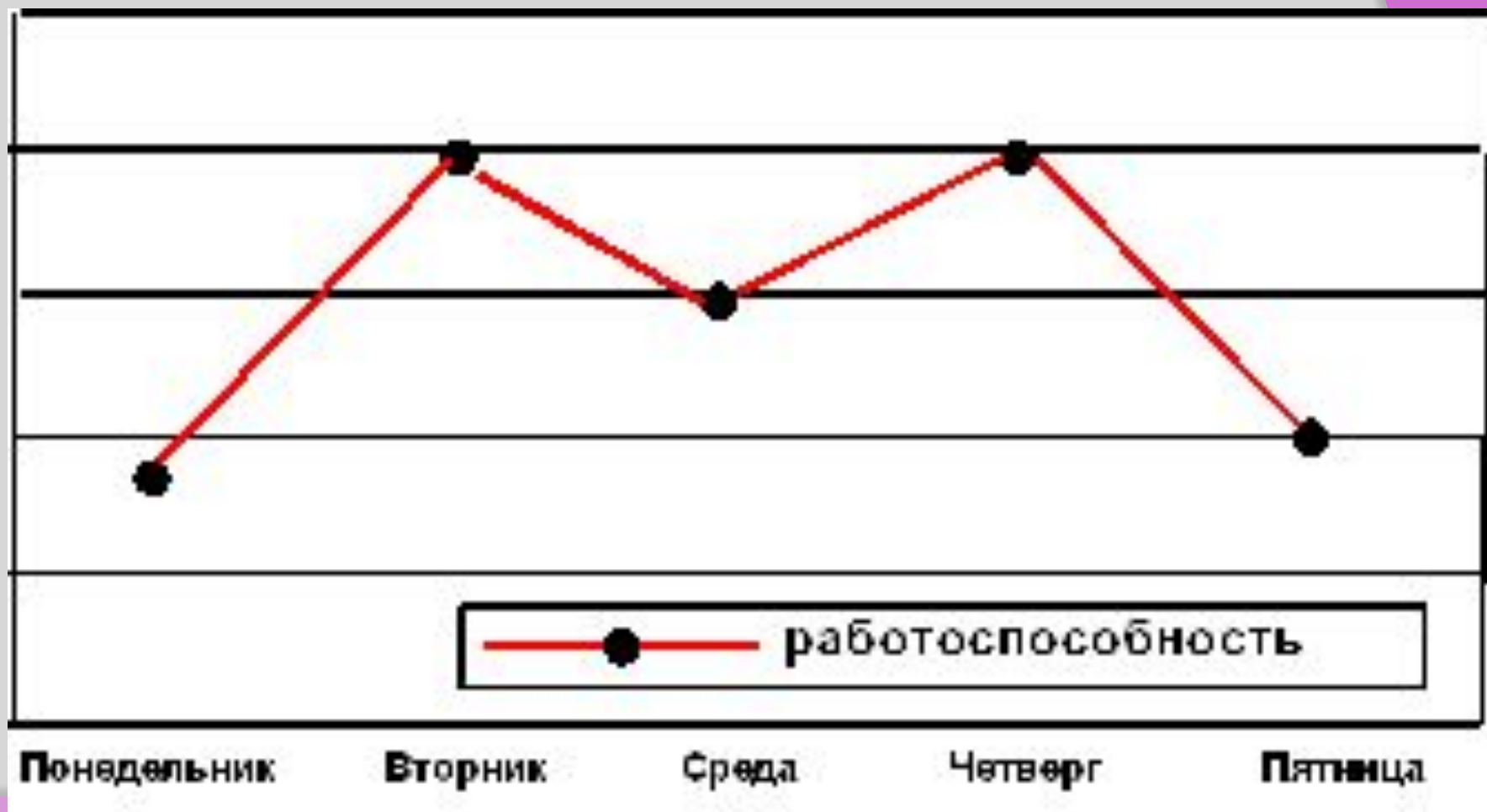
Создание благоприятного психологического климата на уроке

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

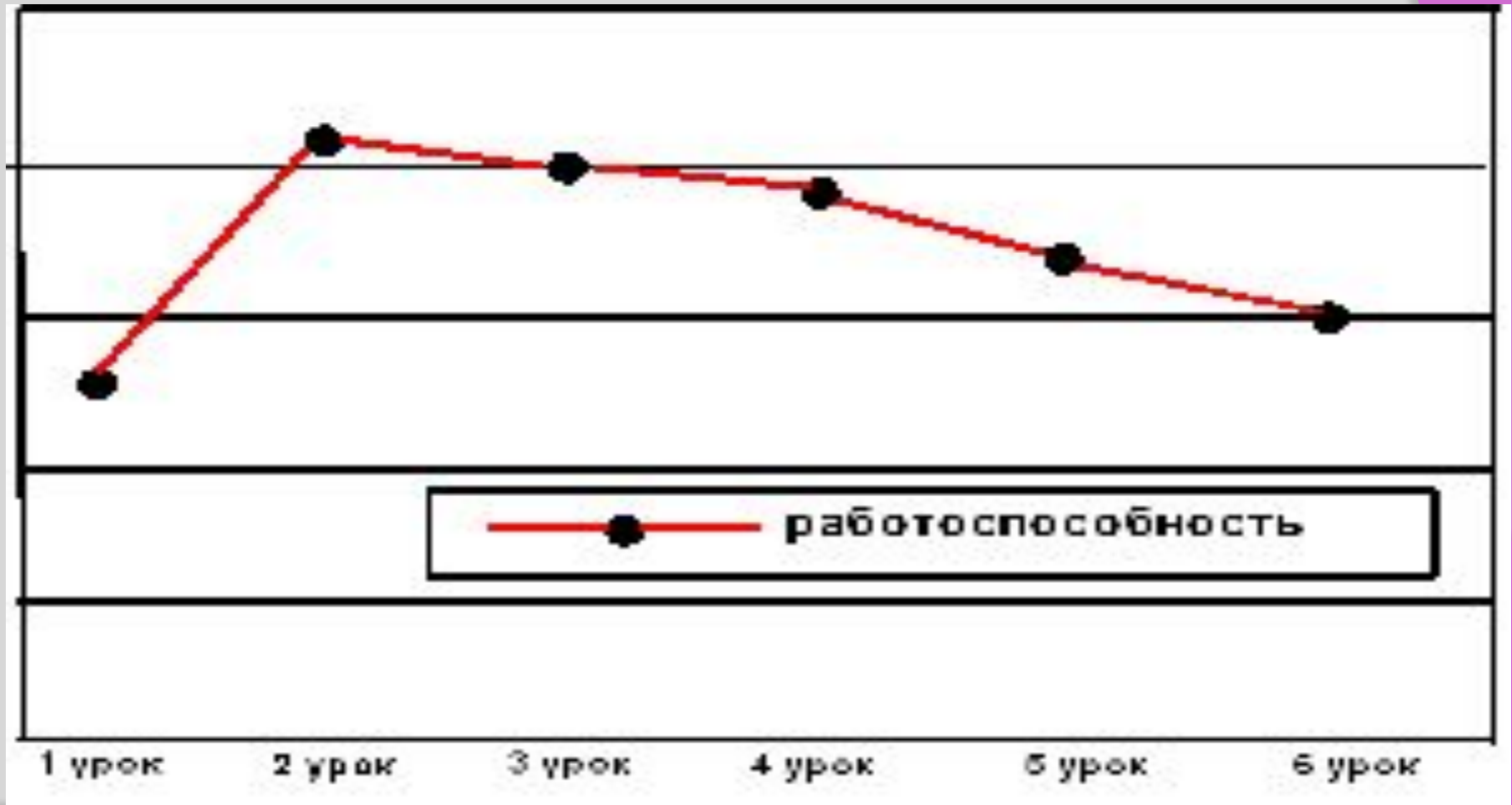
Создание благоприятного психологического климата на уроке

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы



Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.



Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

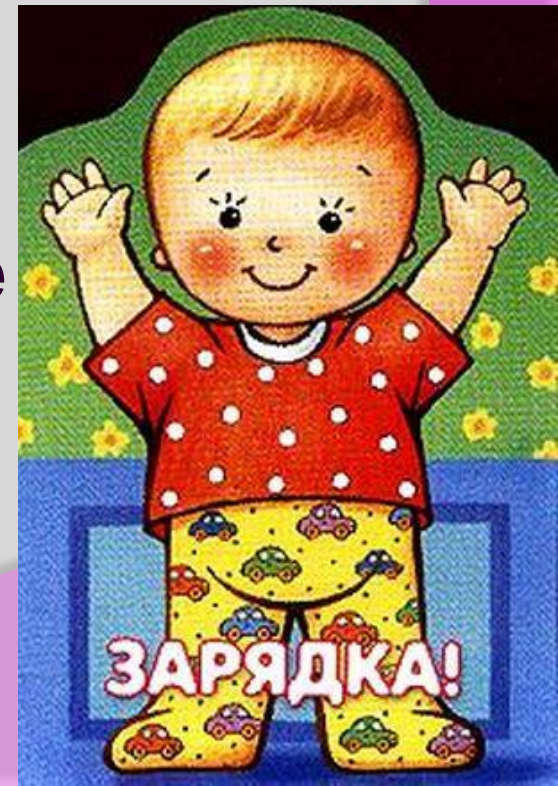


Требования к проведению физкультминуток

- 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



Правильное питание.

Понятие «правильное питание» успешно формируется в процессе реализации программы «Разговор о правильном питании». Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.



Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях.

Здоровье детей в наших руках



***Спасибо
за внимание!***

