

***Здоровьесбережение младших  
школьников  
как одно из условий  
эффективного внедрения  
средств ИКТ***

Учитель высшей категории  
МАОУ НОШ №53  
*Коптева Ольга Ефимовна*

## ***Цель :***

- Ознакомить с понятием здоровья, формируемого у учащихся начальной школы;
- подробнее раскрыть структуру, условия, факторы, влияющие на здоровье учащихся начальной школы.
- раскрыть педагогические задачи, связанные с сохранением здоровья учащихся при использовании средств ИКТ;
- разработать психолого-педагогические рекомендации для реализации здоровьесбережения при использовании средств ИКТ;



## ***Всемирная организация здравоохранения:***

**«Здоровье – это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не просто  
отсутствие болезней и  
физических дефектов».**

## ***Компоненты эффективного обучения при использовании ИКТ :***

- **физическое** (гармонично проходят физиологические процессы )
- **психическое** (способность обучаемого адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители)
- **социальное** (мера его социальной активности, деятельного отношения к миру).
- **нравственное здоровье**(это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы )



## ***Негативные «школьные» факторы***

**интенсификация учебного процесса;**

**недостаток двигательной активности учащихся;**

**несоблюдение гигиенических требований;**

**перегрузка учебных программ;**

**нерациональное питание;**

## ***Методические рекомендации для учителей начальной школы***

- -Строго соблюдать с целью профилактики заболеваний, снижения утомляемости школьников на уроках гигиенические требования, предусмотренные санитарными нормами и правилами.
- Включать в учебный процесс педагогические задачи сохранения и укрепления здоровья младших школьников: учить детей определять свое состояние и ощущения;
- Использовать данные медицинского осмотра школьников для характеристики здоровья и дифференциации учебного материала на уроках.

# ***Методические рекомендации для учителей начальной школы***

- учить понимать необходимость и роль двигательной активности; формировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.**
- формировать представления о своем теле, организме; обучать оздоровительным и профилактическим методикам.**

***ИКТ как средство достижения  
сформированности здоровьесбережения  
у учащегося начальной школы:***

**Использовать современные информационные технологии не только, как средство повышения эффективности учебного процесса, но и, как средство оздоровительной направленности (материал для проведения физкультминуток и физкультпауз, упражнения для зрительной и пальчиковой гимнастики и другое).**

***На этапе создания мультимедийной презентации необходимо учитывать следующие моменты:***

- Психологические особенности учащихся данного класса.
- Цели и результаты обучения.
- Структуру познавательного пространства.
- Местоположение учащихся.
- Выбор наиболее эффективных элементов компьютерных технологий для решения конкретных задач конкретного урока.
- Цветовую гамму оформления учебного материала.

***При создании слайдов необходимо учитывать ряд основных требований:***

- Слайд должен содержать минимально возможное количество слов.
- Для надписей и заголовков следует употреблять четкий крупный шрифт, ограничить использование просто текста. Лаконичность — одно из исходных требований при разработке учебных программ.
- Предпочтительнее выносить на слайд предложения, определения, слова, термины, которые учащиеся будут записывать в тетради, прочитывать их вслух во время демонстрации презентации.

***При создании слайдов необходимо учитывать ряд основных требований:***

- Размер букв, цифр, знаков, их контрастность определяется необходимостью их четкого рассмотрения с последнего ряда парт.
- Заливка фона, букв, линий предпочтительна спокойного, «неядовитого» цвета, не вызывающая раздражение и утомление глаз.
- Чертежи, рисунки, фотографии и другие иллюстрационные материалы должны, по возможности, иметь максимальный равномерно заполнять все экранное поле.

***При создании слайдов необходимо учитывать ряд основных требований:***

- Нельзя перегружать слайды зрительной информацией.
- На просмотр одного слайда следует отводить достаточное время (не менее 2-3 мин.), чтобы учащиеся могли сконцентрировать внимание на экранном изображении, проследить последовательность действий, рассмотреть все элементы слайда, зафиксировать конечный результат, сделать записи в рабочие тетради.

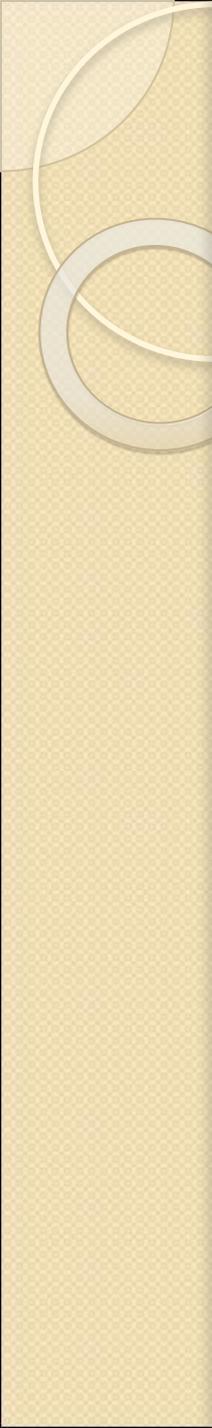
***При создании слайдов необходимо учитывать ряд основных требований:***

- Звуковое сопровождение слайдов не должно носить резкий, отвлекающий, раздражающий характер.
- Не загромождайте отдельный слайд большим количеством информации!
- На каждом слайде должно быть не более двух картинок.
- Размер шрифта на слайдах должен быть не менее 24-28 пунктов.
- Анимации возможна один раз в течение 5 минут (в начальной школе).

***При создании слайдов необходимо учитывать ряд основных требований:***

**Вся презентация должна быть выдержана в одном стиле (одинаковое оформление всех слайдов: фон; название, размер, цвет, начертание шрифта; цвет и толщина различных линий и т.п.).**

**При этом работа ученика начальной школы за компьютером по санитарным нормам не может продолжаться более 15-20 минут**



***ВЫВОД:*** Таким образом, разработанные рекомендации позволяют концентрировать усилия всего педагогического коллектива на формирование здорового образа жизни школьника. Разумное использование ИКТ внесло дух творчества, превратило коллектив учеников, учителей, родителей в коллектив единомышленников. Широкое использование ИКТ во всех сферах деятельности школы оптимизировало работу всех ее звеньев.