

***Использование
здоровьесберегающих
технологий в начальной
школе***

**« Обучать без вреда для
здоровья – это не
задача**

**школы, а обязательное
условие её работы! »**

Н.К. Смирнов

«Здоровьесберегающие образовательные

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

Здоровьесберегающие технологии:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности

УРОК

Основная структурная единица учебной работы с учащимися.

Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы.

Основные требования к организации обучения в 1 классе

- **«Ступенчатый» режим
обучения**
- **Отсутствие бального
оценивания
знаний**
- **Отсутствие домашних
заданий**

Основные критерии оптимальной организации урока



Виды физкультминуток:

- **упражнения для снятия общего или локального утомления;**
- **упражнения для улучшения мозгового кровообращения;**
- **упражнения для кистей рук;**
- **гимнастика для глаз;**
- **упражнения для мобилизации внимания;**
- **упражнения, корректирующие осанку;**
- **дыхательная гимнастика**

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

<i>Непрерывная длительность (мин.), не более</i>	1-2 классы	3-4 классы
<i>Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i>	10	15
<i>Просмотр телепередач</i>	15	20
<i>Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i>	15	20
<i>Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</i>	15	15

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения:

- личностно-ориентированное обучение (проектная деятельность);**
- дифференцированное обучение;**
- проблемное обучение;**
- игровые технологии;**
- коммуникативные (интерактивные формы обучения)**

Направления внеурочной деятельности:

- духовно - нравственное
- общеинтеллектуальное
- общекультурное
- спортивно -
оздоровительное

радостей от жизни

(по Н.К. Смирнову)

- **Смотрите на вещи оптимистично**
- **Стремитесь побороть страх**
- **Найдите время побыть наедине с собой**
- **Не позволяйте окружающим требовать от вас
слишком многого**
- **Не делайте вид, что вам нравится то, что
вам
неприятно**
- **Не оказывайте давление на своих детей**
- **Не говорите: «Я этого не могу сделать»**
- **Используйте возможность выступить с
речью**
- **Помните: маленькие радости в ваших руках**

ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим больше добра!**