

**Здоровьесберегающи  
е технологии  
в начальной школе.**



***Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)***  
*можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.*





## *Причины школьных болезней:*

- недостаточная освещенность класса;*
- плохой воздух школьных помещений;*
- неправильная форма и величина школьных столов;*
- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями.*







*В современной школе добавилось много других недостатков. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.*

*Усилилась роль “внутришкольных факторов”:*

- Интенсификация обучения;*
- Снижение двигательной активности;*
- Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;*
- Нарушение зрения, осанки;*
- Ухудшение нервно – психического здоровья.*



*Исходя из этого, нужно предпринять все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.*

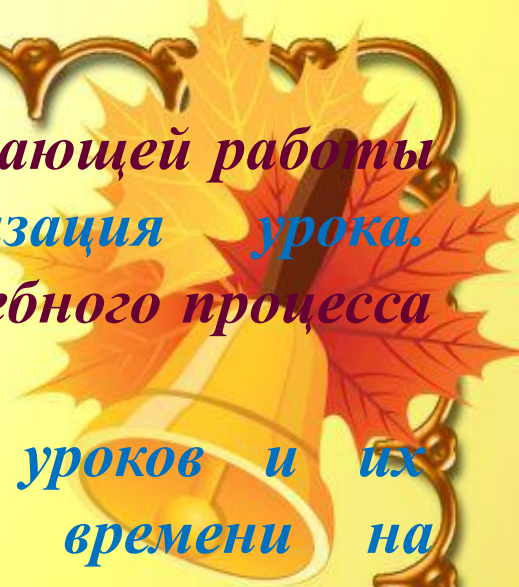


*Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.*

*Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:*

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;*
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;*
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.*

*От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.*



## **Физкультминутки**

*В состав упражнений для физкультминуток можно включить:*

- *упражнения по формированию осанки,*
- *укреплению зрения,*
- *укрепления мышц рук,*
- *отдых позвоночника,*
- *упражнения для ног,*
- *упражнения на ковре,*
- *релаксационные упражнения для мимики лица,*
- *потягивание,*
- *массаж области груди, лица, рук, ног,*
- *психогимнастика,*
- *упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.*



## *Здоровьесберегающее обучение*

*Направлено на обеспечение психического здоровья учащихся.*

*Опирается на природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).*

*Достигается через*

*Пучет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке;*

*Писпользование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;*

*Псоздание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;*

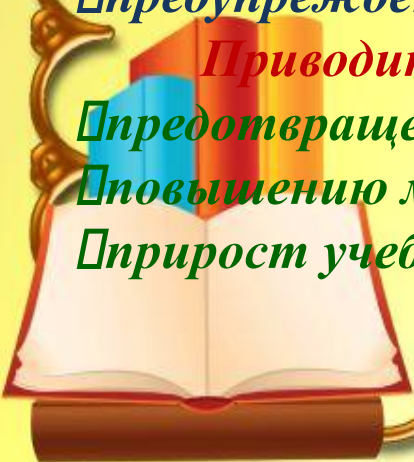
*Ппредупреждение гиподинамии.*

*Приводит к*

*Ппредотвращению усталости и утомляемости;*

*Пповышению мотивации к учебной деятельности;*

*Пприрост учебных достижений.*





# **Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности**

**□ Личностно-ориентированные**

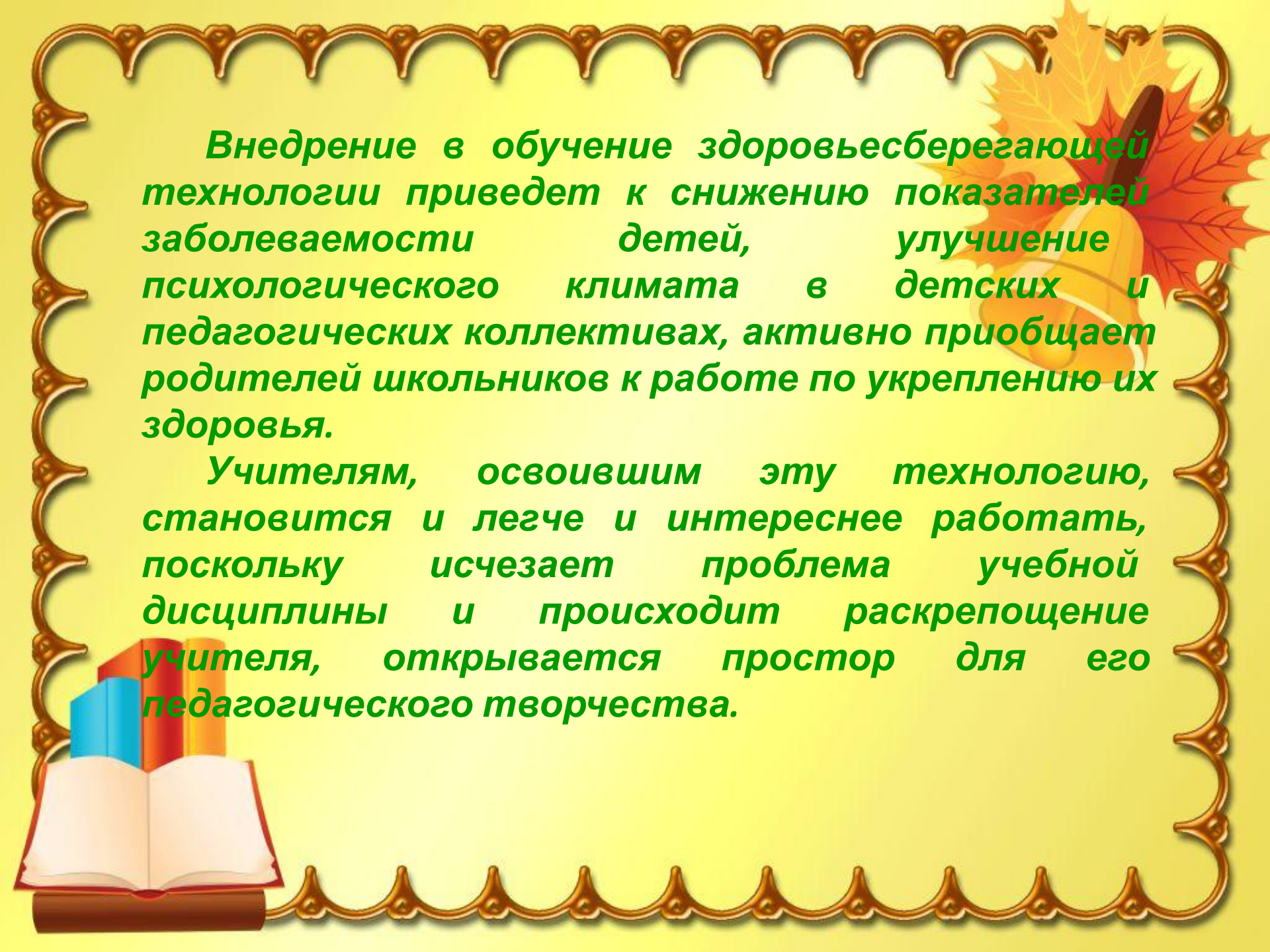
**□ Педагогика сотрудничества**

**□ Технологии развивающего обучения (ТРО)**

**□ Технология уровневой дифференциации обучения**


**□ “Технологию раскрепощённого развития детей”.**





**Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии приведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.**

**Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.**



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

**В.А.**

**Сухомлинский**



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

