

**МБОУ « Муромцевская СОШ №1»
Омская область , р.п. Муромцево**



Эффективные формы и методы здоровьесберегающих технологий в практике начальной школы.

**Учитель начальных классов
Кувшинова О.П.**



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

А.В.Сухомлинский

Здоровье человека зависит :
на 50% - от образа жизни

на 25% - от состояния окружающей среды

на 15% - от наследственной программы

на 10% - от возможностей медицины.



Актуальность

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и развития детского организма.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.



- Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются **способы** применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.



Методы

специфические
общепедагогические

- (характерные только для процесса педагогики оздоровления)

(применяемые во всех случаях обучения и воспитания).



Методы здоровьесберегающих технологий:

- - фронтальный
- - групповой
- - практический метод
- - познавательная игра
- - ситуационный метод
- - игровой метод
- - соревновательный метод
- - активные методы обучения
- - метод индивидуальных заданий



Использование методов и приемов зависит от многих условий:

- - от профессионализма педагога
- - от его личной заинтересованности
- - от уровня, на котором используется технология



Противоречия

- ❖ Явное противоречие в формировании здорового поколения и современных условий жизни

Проблема

- ❖ Необходимость изменения отношения учителя к задачам учебного процесса.

Цель

- ❖ Здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи

- ❖ Сформировать потребности в здоровом образе жизни



• **Здоровьесберегающая педагогика- это**

- 1. педагогическая система
- 2. образовательная система
- 3. медико-психолого-педагогические знания

• **Здоровьесберегающая технология- это**

- Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.



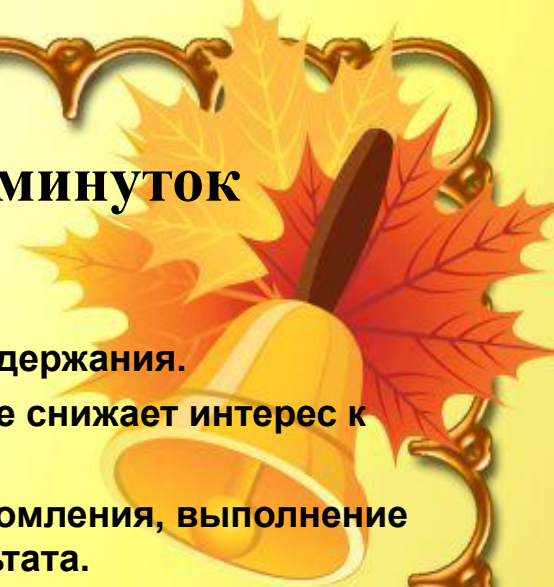
Здоровье ученика в норме, если:

- **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.



Требования к проведению физкультминуток

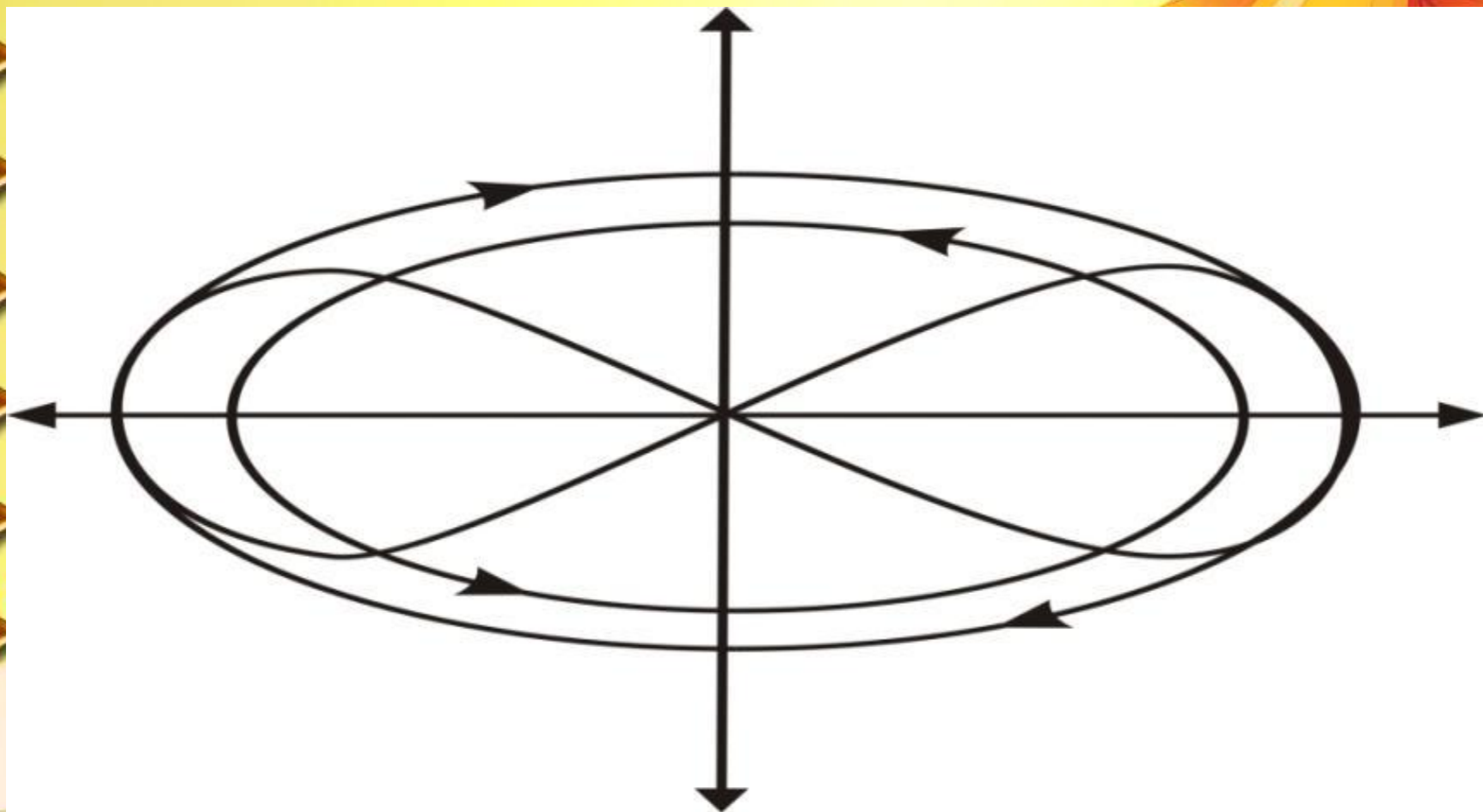
- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении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



Режим динамических поз



Гимнастика для глаз



Существует 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 вырваться ему 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 только добра!



- Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.



Список литературы

- 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».



будьте здоровы!!!

*Здоровье не всё,
но всё без здоровья – ничто”.*

СОКРАТ

