

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

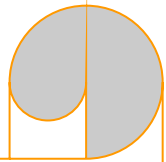


**Автор:
Коренева Наталья Валерьевна
учитель начальных классов
МОБУ СОШ № 2
г. Шимановск**



«Забота о человеческом здоровье – это прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский.



По данным исследования
МИНЗДРАВМЕДПРОМА и
ГОСКОМЭПИДНАДЗОРА:
14%- детей практически здоровы;
50%-имеют функциональные
отклонения;
35-40%-хронические заболевания.



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ:

1. Соматическое. - Я МОГУ.
2. Физическое.
3. Психическое. - Я ХОЧУ.
4. Нравственное. - Я ДОЛЖЕН.



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.



Здоровьесберегающие образовательные технологии.

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

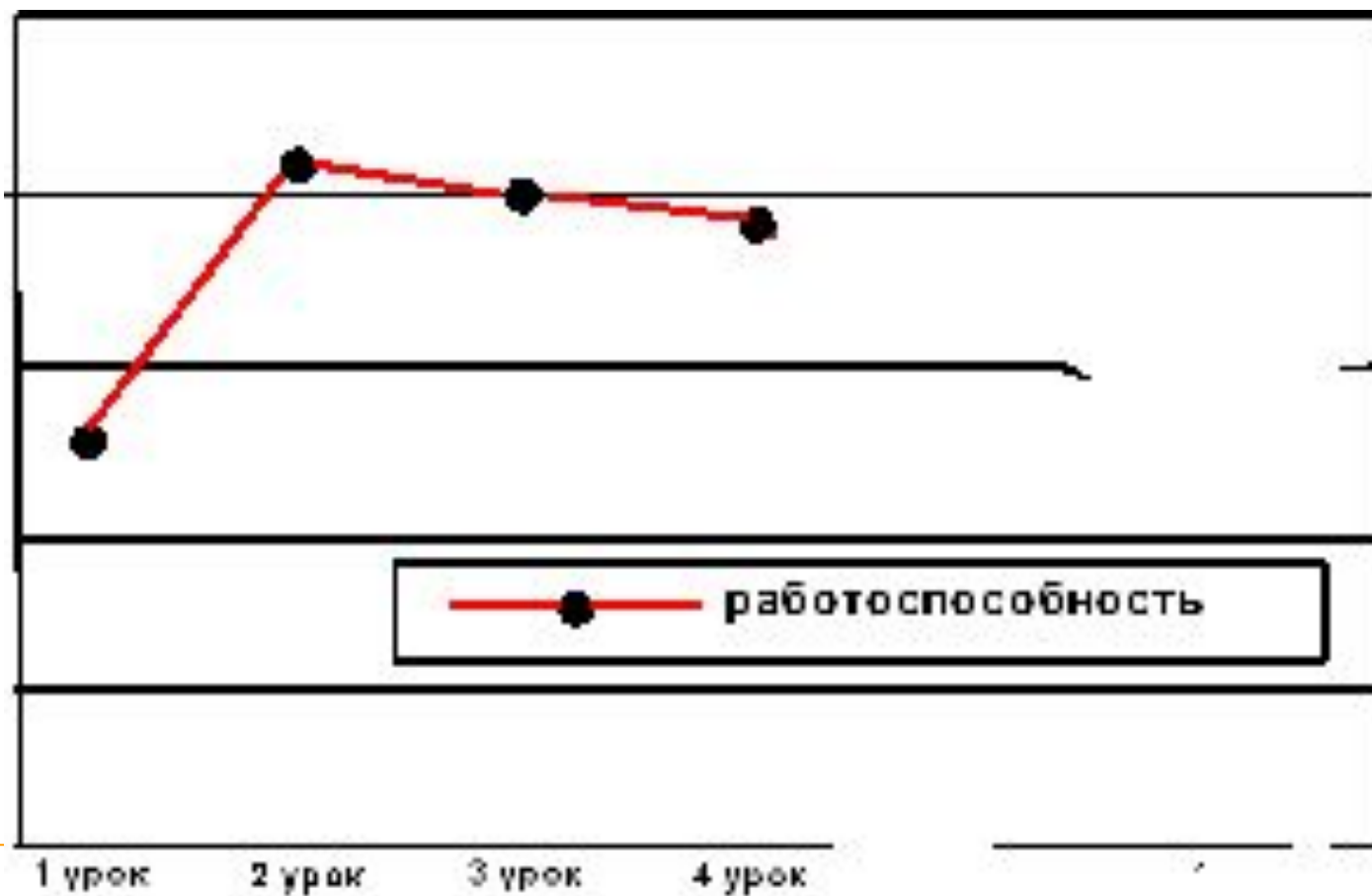


5 ОСНОВНЫХ СОВЕТОВ ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК В.Ф. БАЗАРНОГО.

- **«Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых- не ограничивать естественную свободу детей».**
- **«Для обеспечения соответствующего природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали»**
- **«Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире».**
- **«Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще»**
- **«Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками.»**

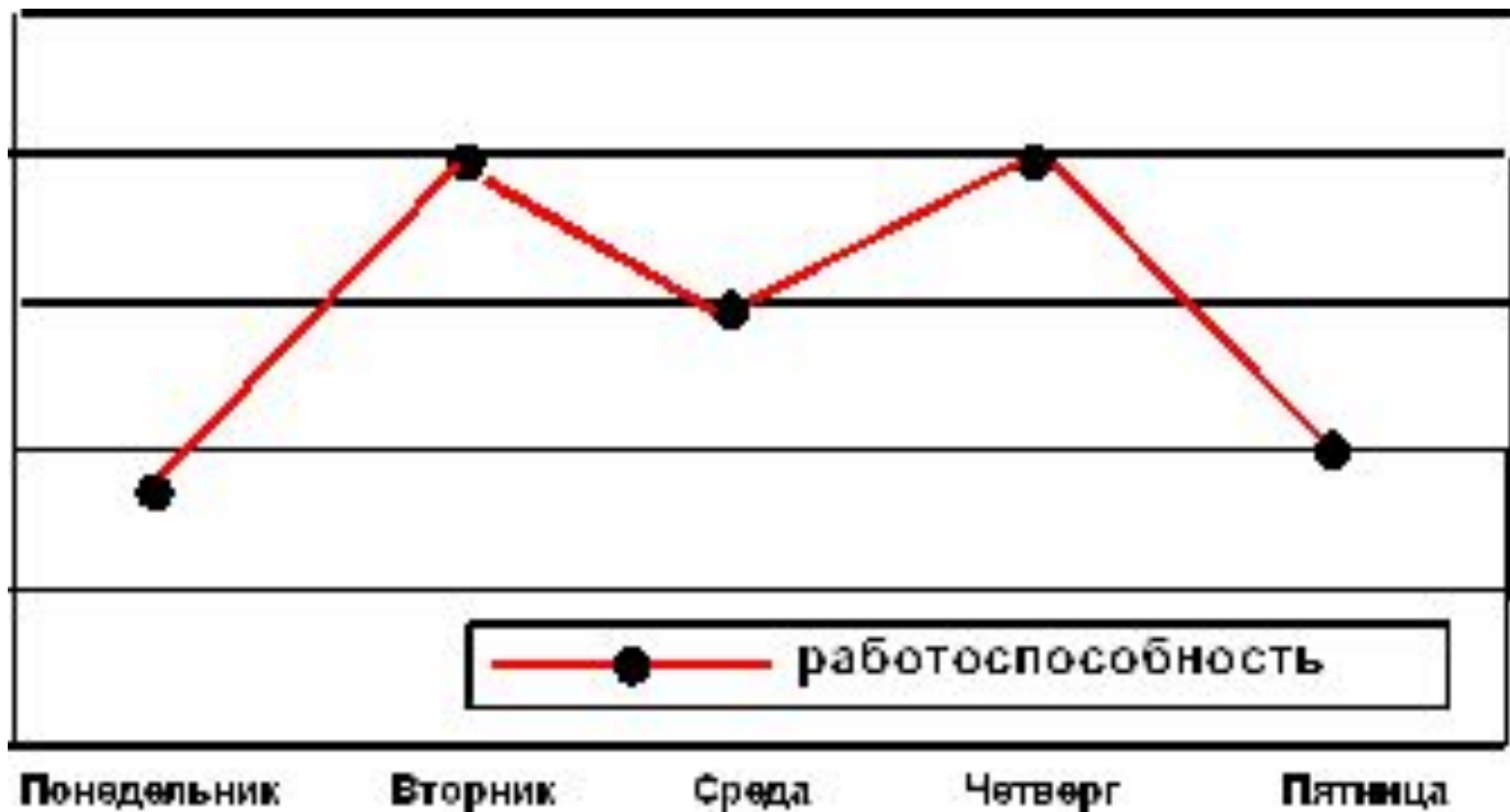


Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



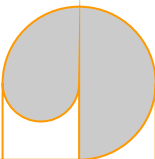


Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы





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
- Танцевальные

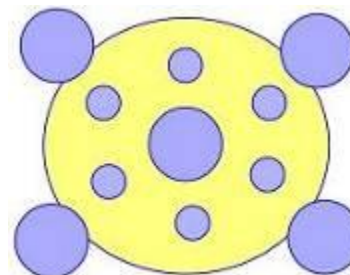
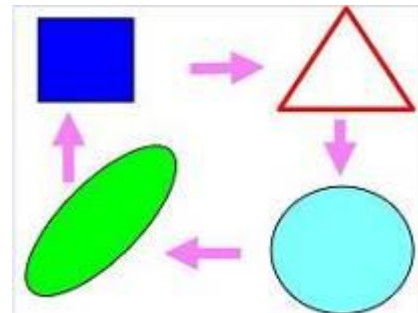
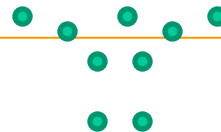




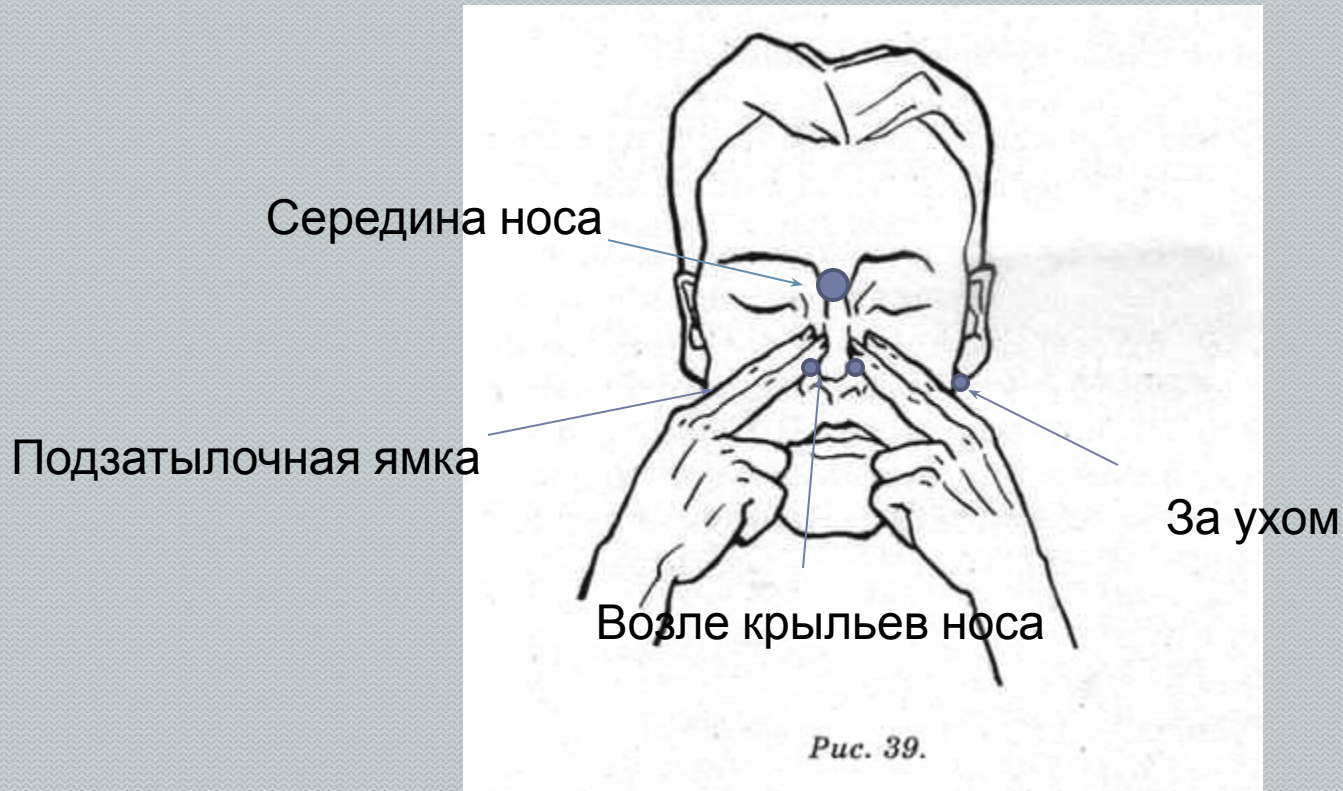
Рис. 39.



ВОЛШЕБНЫЕ

ТОЧКИ

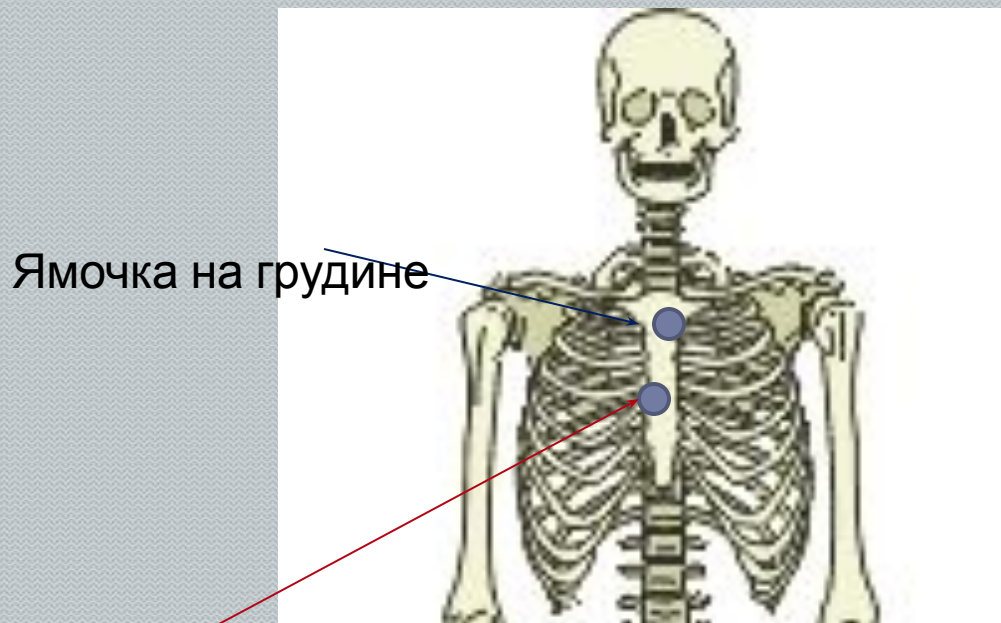
При простуде



При головной боли



При кашле



На груди(положить ладонь на грудь, в области мизинца)



| № | КРИТЕРИИ ОЦЕНОК | 2010-2011 | 2011-2012 |
|----------|---------------------------------------|------------------|------------------|
| 1 | Пропуски по болезни(в днях на 1 чел.) | --- | 4 |
| 2 | Распределение по группам здоровья: | | |
| | 1 группа: | 40% | 40% |
| | 2 группа: | 60% | 60% |
| | 3 группа: | 0% | 0% |
| | 4 группа: | 0% | 0% |
| 3. | Часто и длительно болеющие дети: | 16,5% | 13,2% |
| 4. | Дети с хроническими заболеваниями: | 0% | 0% |
| 5. | Без пропусков: | 3 человека | 12 человек. |

Найдите осла



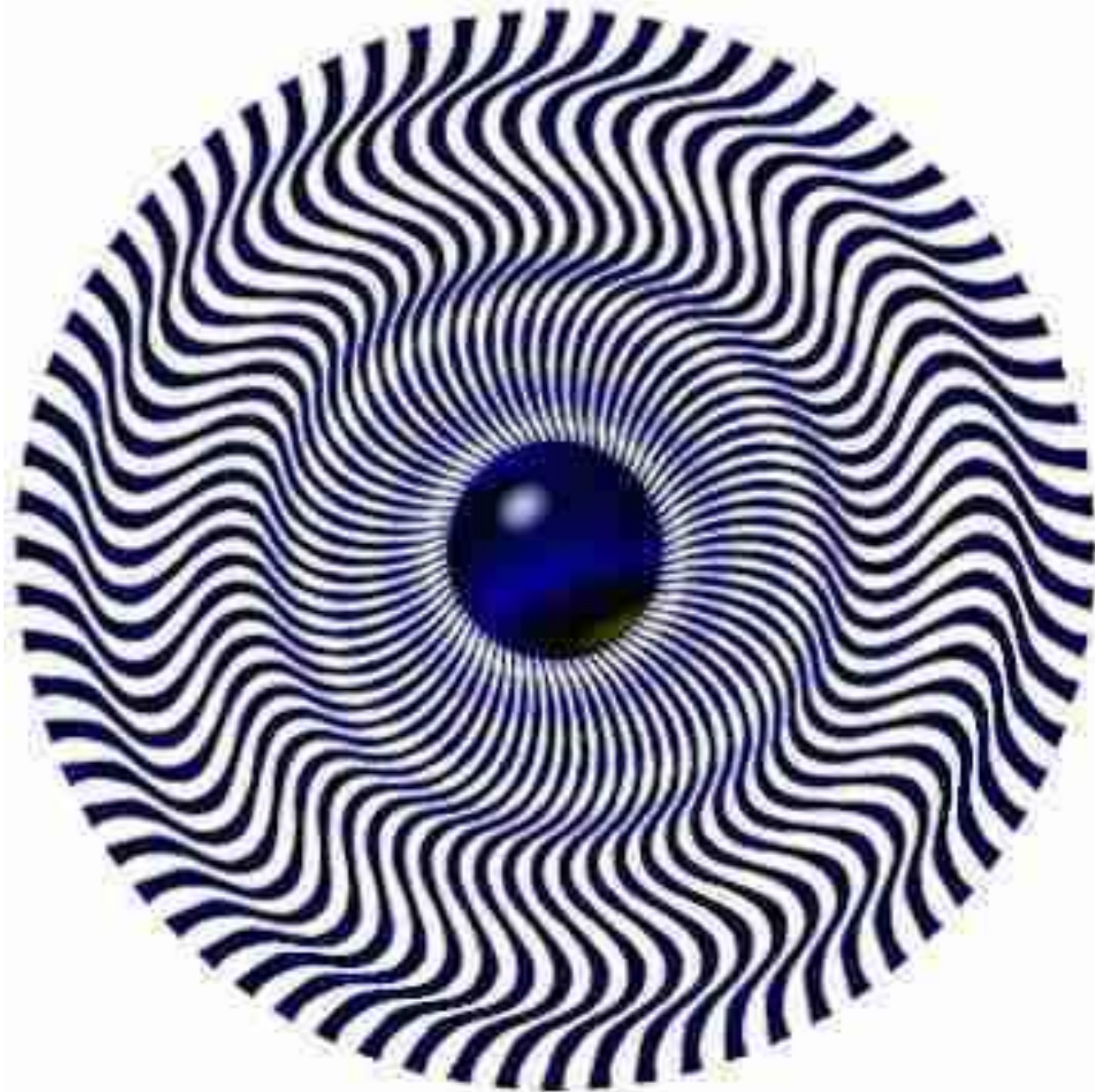
Кого вы здесь видите?

Молодую девушку или грустную старуху?

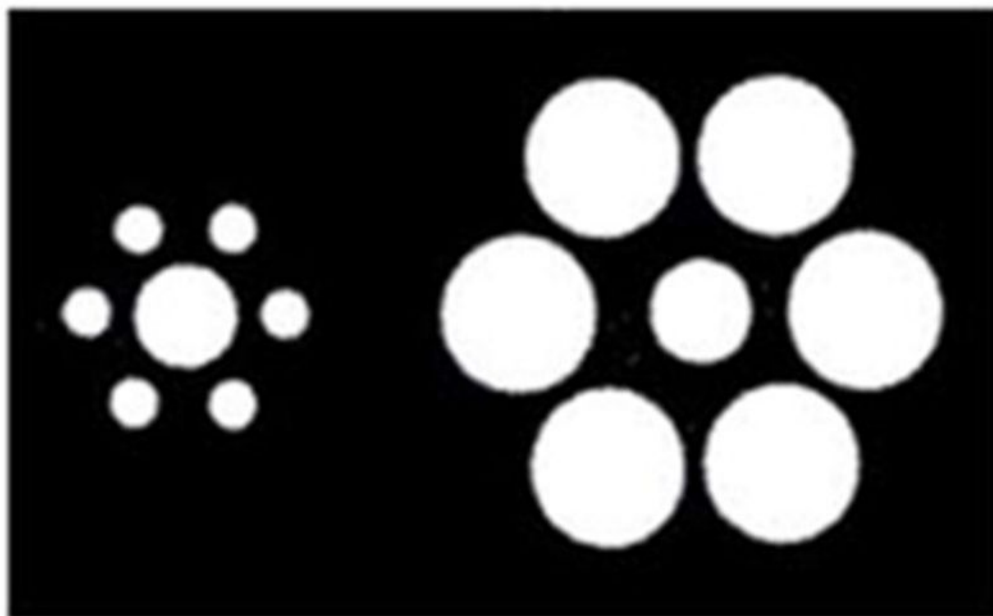


Сплетницы и Сатана



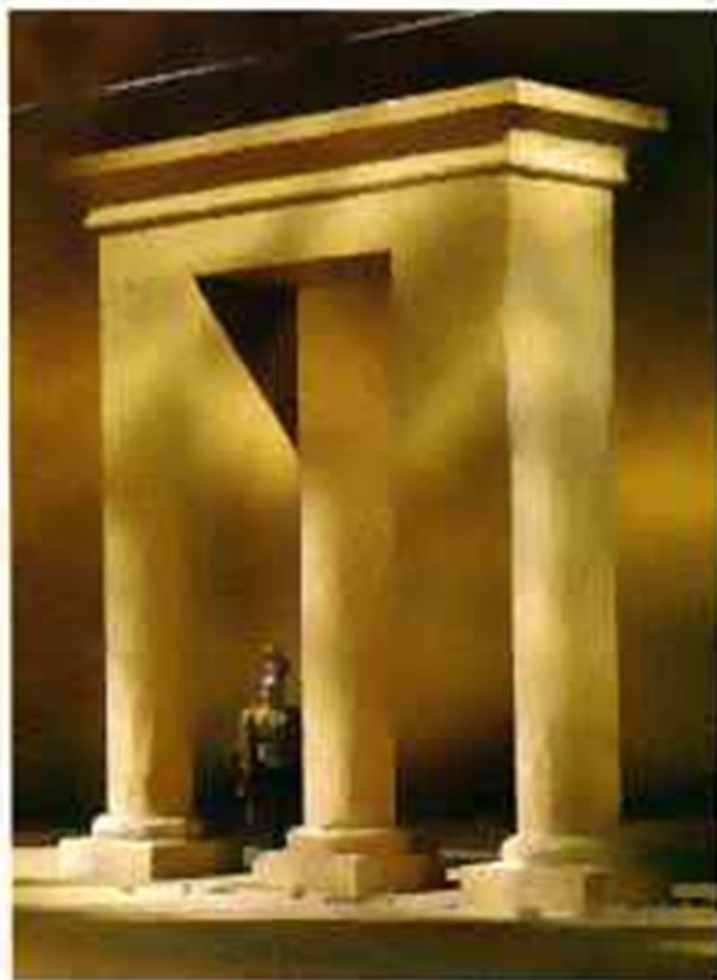


Центральный круг слева больше?

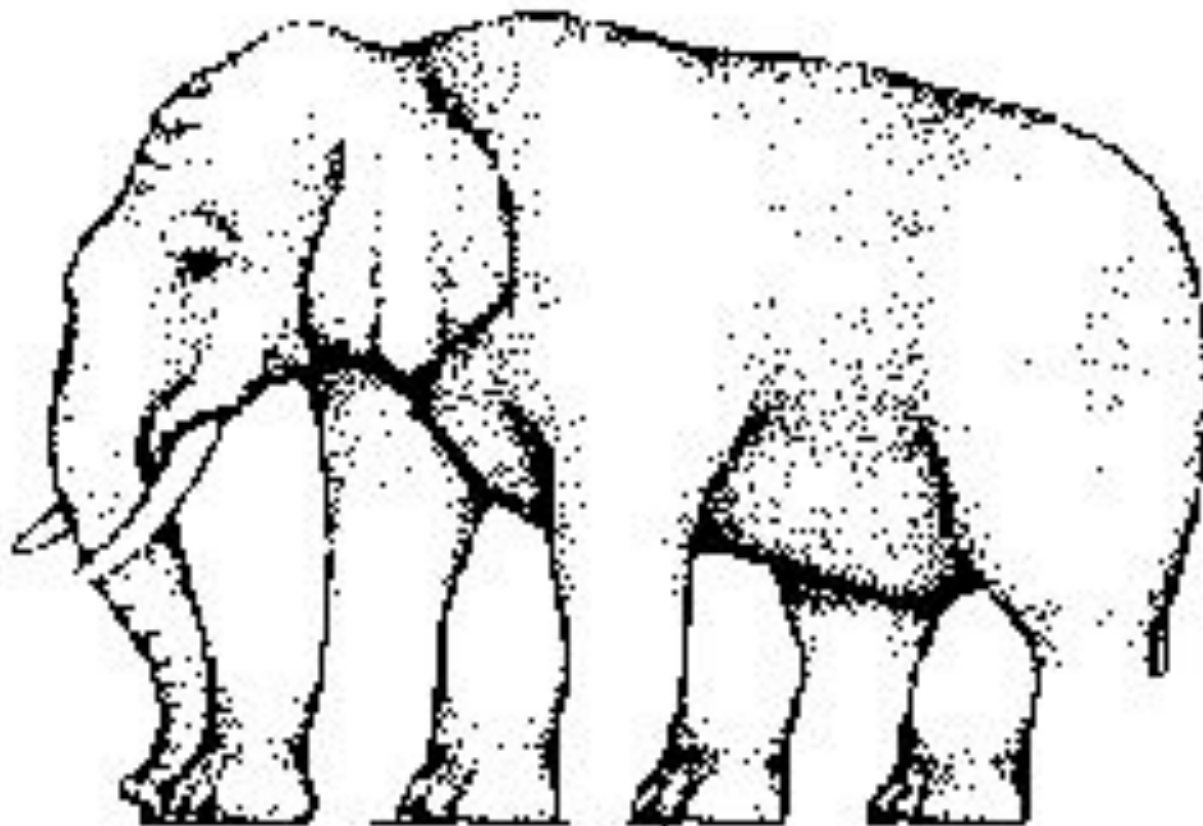


Это мужчина с саксофоном или женщина в тени?

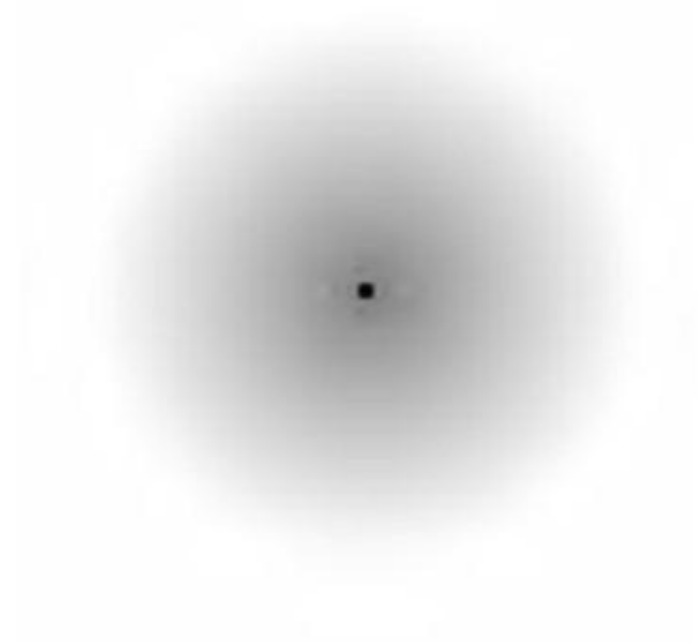




СКОЛЬКО у слона ног?



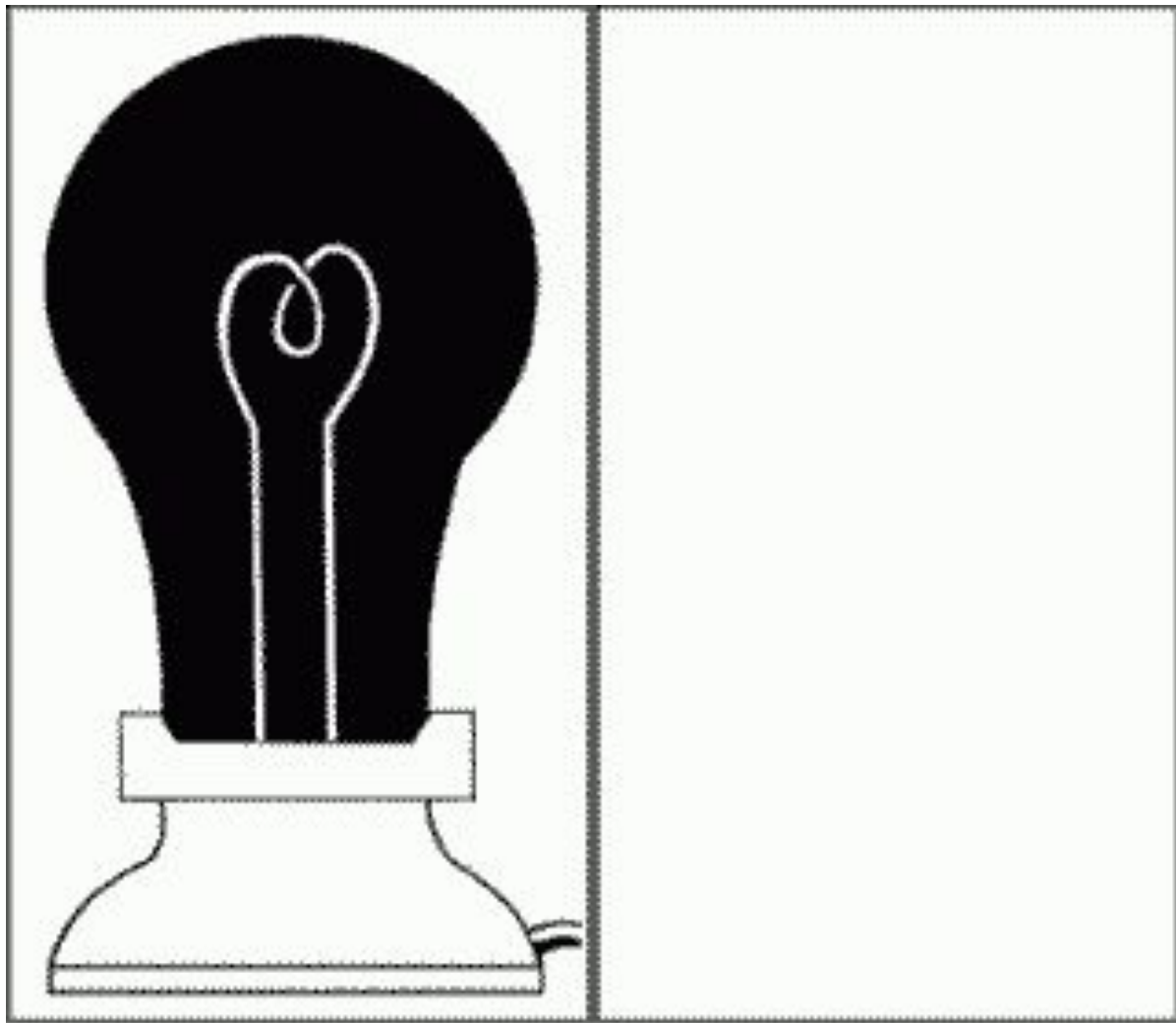
Всмотрись в черную точку и тень вокруг нее
постепенно исчезнет!!!



Попробуйте назвать **ЦВЕТ** каждого
слова, а не само слово

желтый **синий** **оранжевый**
черный **красный** **зеленый**
розовый **желтый** **красный**
оранжевый **зеленый** **черный**
синий **красный** **розовый**
зеленый **синий** **оранжевый**

Теперь посмотри 30 секунд на
спираль лампочки потом
переведи взгляд на белый
прямоугольник. Что ты
видишь?





Литература

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> Костенко Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».