

Применение здоровьесберегающих технологий в обучении учащихся начальной школы



Здоровье самого учителя



Тренинг – тест

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать»

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы

1. заводите будильник
2. доверяете внутреннему голосу
3. полагаетесь на случай

II. Проснувшись утром, вы

1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
3. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак?

1. из кофе или чая с бутербродами
2. из мясного блюда и кофе или чая
3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

IV. Вы предпочли бы

1. чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность успеть поесть в столовой
2. поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
3. поесть не торопясь еще немного отдохнуть

V. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами

1. каждый день
2. иногда
3. редко

VI . Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее

1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
2. флегматичным отстранением от споров
3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров

VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий

1. не более чем на 20 минут
2. до 1 часа
3. более 1 часа

VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

1. встречам с друзьями, общественной работе
2. хобби,
3. домашним делам

IX. Встреча с друзьями и прием гостей

для вас – это

- 1.возможность встряхнуться и отвлечься от забот
- 2.потеря времени и денег
- 3.неизбежное зло

X. Когда вы ложитесь спать?

- 1.всегда примерно в одно и тоже время
- 2.по настроению
- 3.по окончанию всех дел

XI. Как вы хотели бы использовать для отдыха свой отпуск?

1. все сразу
2. часть летом, а часть – зимой
3. по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел

XII. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

1. ограничиваетесь ролью болельщика
2. делаете зарядку на свежем воздухе
3. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной

XIII. За последние 14 дней вы хотя бы раз

- 1.Танцевали
- 2.занимались физическим трудом или спортом
- 3.прошли пешком не менее 4 км.

XIV. Как вы проводите летние каникулы?

- 1.пассивно отдыхаете
- 2.физически трудитесь, например, в саду
- 3.гуляете и занимаетесь спортом

XV. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы

- 1.любой ценой стремитесь достичь своего
- 2.надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды
- 3.намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы

Оценка результатов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их

Вопр - Отв.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	30	10	20	30	0	0	30	30	10
2	20	30	30	0	30	10	0	10	20
3	0	0	0	10	20	30	30	0	30

10	11	12	13	14	15
30	30	20	0	30	0
0	0	0	30	30	20
0	0	0	0	30	30

Результат

400-480 очков: у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей работы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сэкономленные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков : вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

Менее 280 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

ЗОЖ - УЛЫБКА



«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

Программа «Я и моё здоровье»

Цель:

сохранение здоровья младших школьников, снятие перегрузки, перенапряжения и утомляемости учащихся

Задачи:

- Воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желание быть здоровыми, умение противостоять отрицательному влиянию со стороны окружающих
- Расширять кругозор обучающихся в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье и вредных привычек, разрушающих здоровье
- Сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить обучающихся с комплексами упражнений, позволяющих снять напряжение во время занятий в школе и дома, развивать двигательную активность через подвижные игры, физкультминутки, соревнования, походы. Экскурсии.

Модель работы ОУ по здоровьесбережению

Учебно – воспитательный процесс (Приложение №1)

Образование в области здоровья.
(Приложение № 2)

Физическое воспитание

Обеспечение безопасной и здоровой среды в школе

Детская поликлиника №39

Система питания

Социально-психологическая служба Сотрудничество с ННГУ им.
Н. И.Лобачевского.(Приложение №3)

Валеологическая служба
Программа «Движение - это жизнь».(Приложение №4)

Вовлечение родителей и общественности в работу по
обеспечению здоровья детей

**Урочная
деятельность**

**Внеурочная
деятельность**

Урочная деятельность



Объём учебной нагрузки



Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассмотрение, списывание	4-7	2-3	1-2

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности		Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный	Не менее 3-х	2	1

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не чередуются
Плотность урока	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%

**метод свободного выбора,
методы, направленные на
самопознание и развитие и др.**



Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока

5-25-я минута - 80% 25-35-я минута - 60-40% 35-40-я минута - 10%

Благоприятный психологический климат на уроке



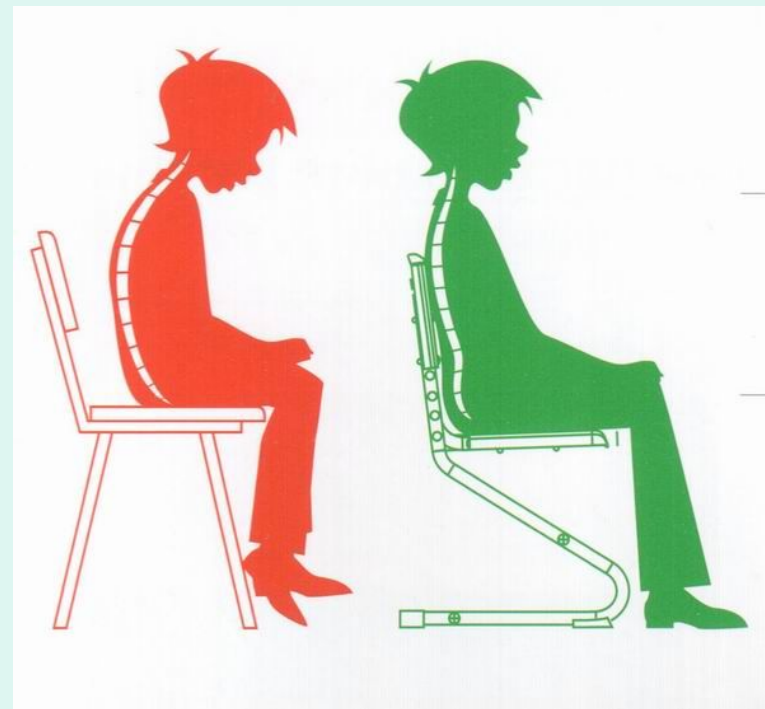
Требования к проведению физкультминуток

- 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 по формированию осанки

«Осанка – внешность, манера держать себя (преимущественно о положении корпуса,



Укрепления мышц рук

Отдых позвоночника

Упражнения для ног



Закружились, завертелись (покружиться на месте)

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей (поднять руки)

Легкие пушинки. (покружиться на носках)

Чуть затихла злая вьюга - (опустить руки, встать прямо)

Улеглись повсюду. (присесть, руки к полу)

Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки вперёд)

Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали (руками выполнить движение "ножницы")

Белые подружки.

Заспешили на прогулку (шаги на месте)

Дети и старушки.

Листья осенние тихо кружатся, (Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Выполняют движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят. (Поднимаются, кружатся.)

Укрепление зрения

а) Быстро и легко моргать 1 -2 мин.

б) Крепко зажмурить глаза на 3- 5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 7 раз

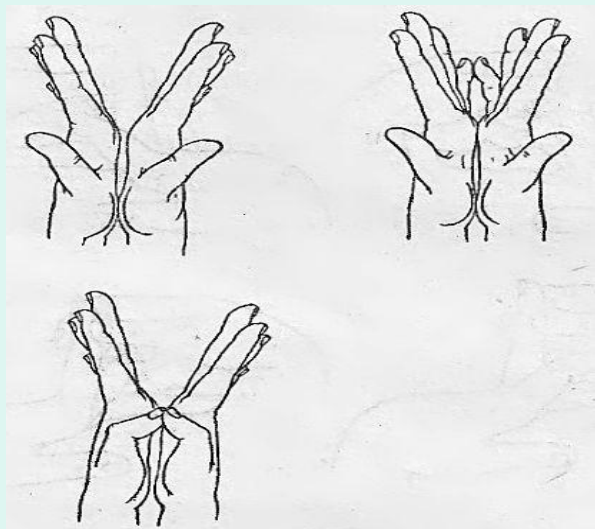
в) Перемещать взгляд в разных направлениях (по кругу, по часовой стрелке, вправо-влево, вверх вниз, восьмеркой).

г) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки. Через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3 раза .

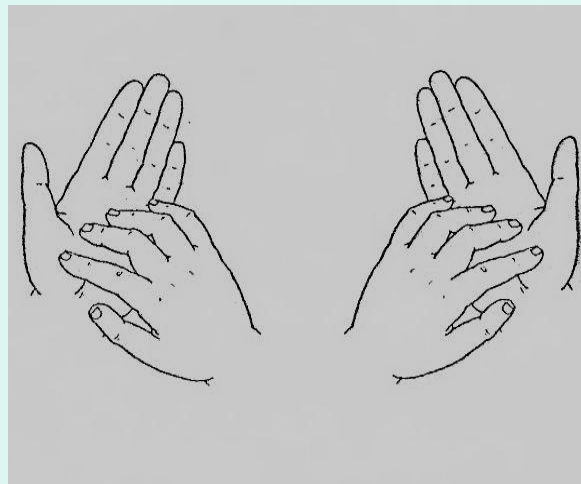
д) Стоя возле окна, сосредоточиться на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводить взгляд на удаленный объект. Повторить 10 раз.



Пальчиковая гимнастика



**Пальчик к пальчику
приходит,
Друга он себе
находит.
Будут пальчики
дружить,
В гости часто
приходить**



**Вот весёлые цыплятки
В огород пришли на
грядки,
Они радостно идут
Быстро зёрнышки клюют**

Релаксационные упражнения для мимики лица

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабиться. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение нескольких секунд.

Нахмуриться (сдвинуть брови) — расслабиться.

Широко раскрыть глаза — вернуться в исходное состояние.

Зажмуриться — расслабить веки.

Сузить глаза, прищуриться — расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос — расслабиться.

Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.

Оттянуть вниз нижнюю губу — расслабиться.

