

# Применение здоровьесберегающих технологий в обучении учащихся начальной школы



# Здоровье самого учителя



# Тренинг – тест

## «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно 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.

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

# 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



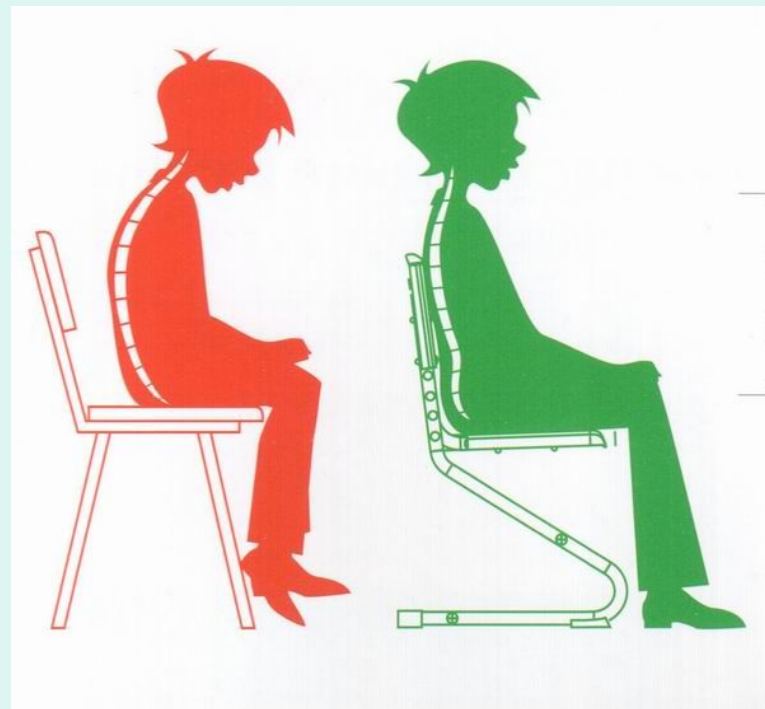
# Требования к проведению физкультминуток

- 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

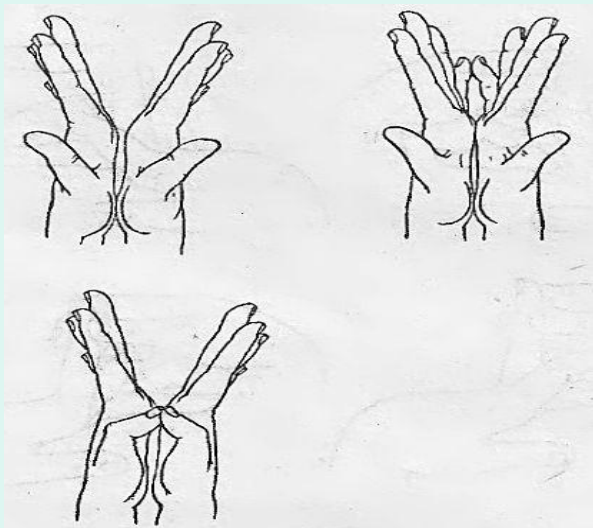
в) Перемещать взгляд в разных направлениях (по кругу, по часовой стрелке, вправо-влево, вверх вниз, восьмеркой).

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

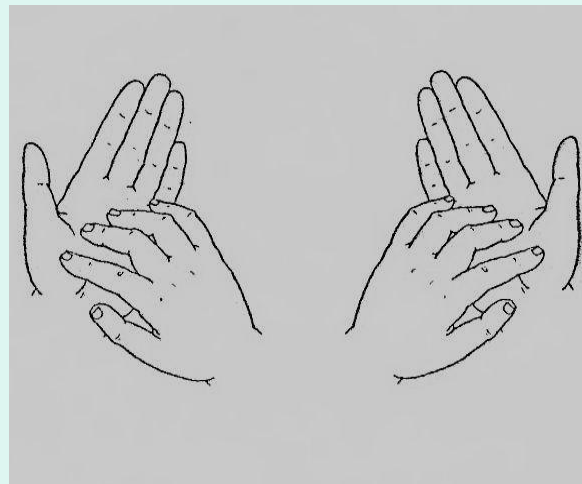
д) Стоя возле окна, сосредоточиться на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводить взгляд на удаленный объект. Повторить 10 раз.



# 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.**

