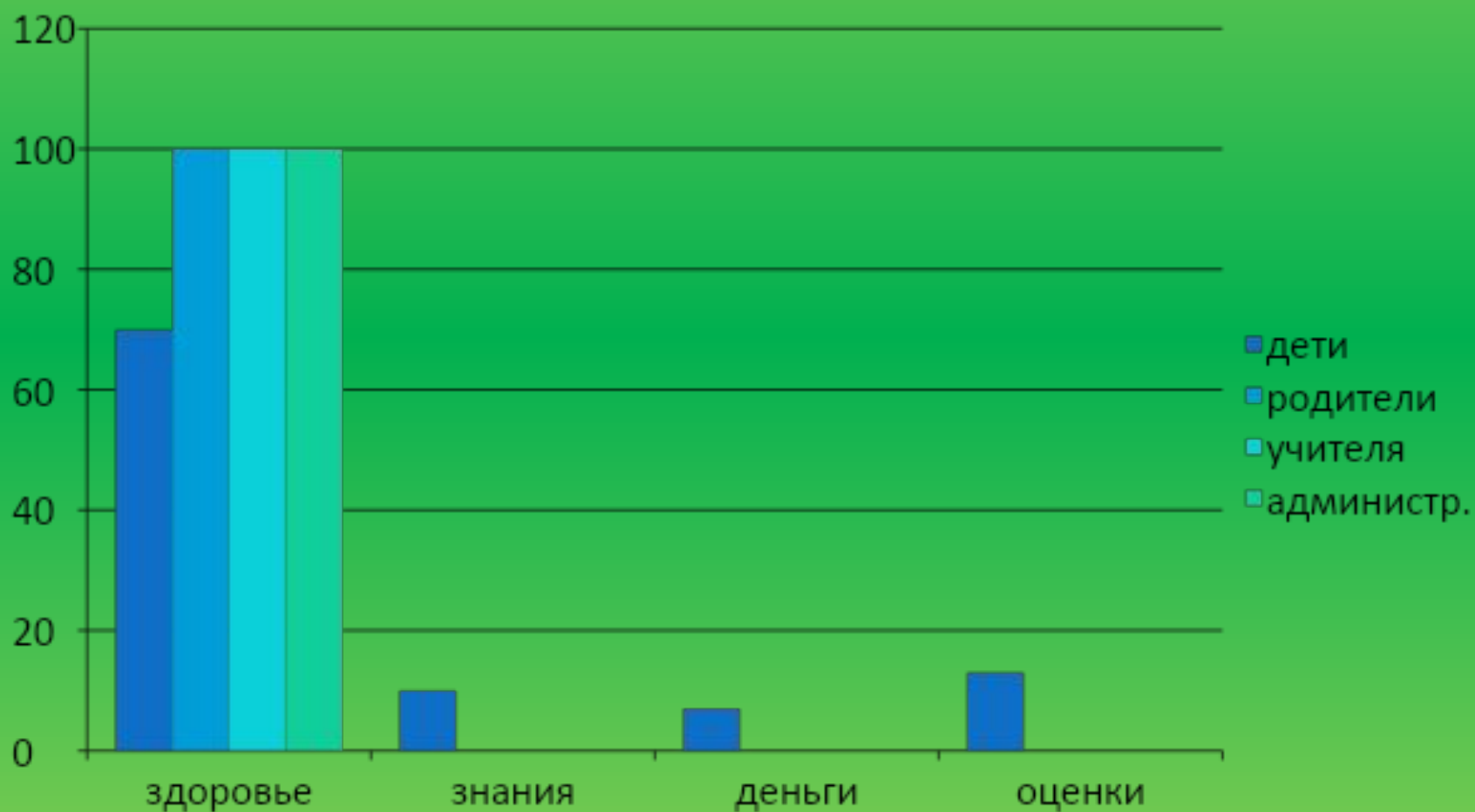


Здоровьесберегающи е ТЕХНОЛОГИИ

Как Вы считаете, что является наиболее значимым из предложенного списка?

- Деньги
- Здоровье
- Знания и умения
- Положительные оценки учеников.

Результаты :



факты:

Каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или инвалидностью.



По данным медиков:

ухудшение состояния здоровья
происходит

в 7 лет

в 10 лет

в период с 12 до 17 лет

Гипотеза:

отрицательное влияние внутришкольной среды и прежде всего учебных перегрузок:

в *начальной школе* составляет **12%**

старших классах несколько больше **20 %**

нарушения зрения:

- Постепенное ухудшение зрения

с 5-8 класса составляет **6%**.

- Значительные нарушения зрения

с 9-го по 11-ый класс **12%**.

Здоровых детей:

- В 1 классе примерно 70%
- Среди выпускников 10%

В чём причины:

- 1 Перегрузки в процессе обучения,
- 2 нехватка двигательной активности,
3. несоответствие материально-технической базы школы санитарно-гигиеническим требованиям, (например столы, стулья в классе должны быть разной величины....)
4. питание школьников, медицинское обслуживание.



Здоровье

не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой



Здоровье- это

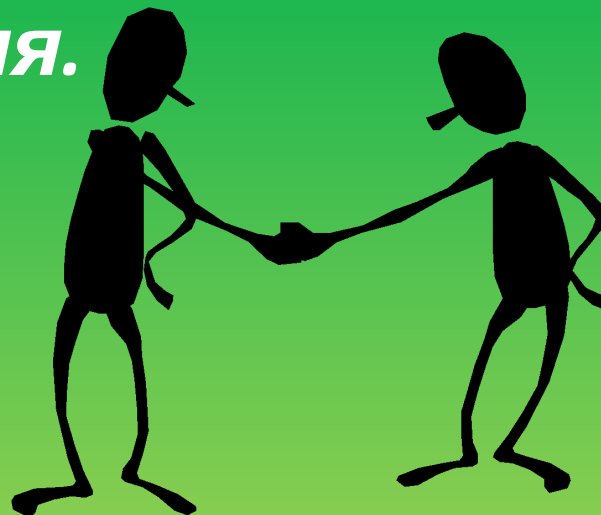
**Состояние организма,
характеризующееся его
уравновешенностью с
окружающей средой и
отсутствием каких-либо
их изменений.**

сийская педагогическая энциклопедия)



Здоровьесберегающие технологии-

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



Сущность здоровьесберегающего урока

- *обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока,*
- *позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни .*

*принципы здоровьесберегающего урока,
направлены на укрепление физиологического и
психологического здоровья*

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт ведущего темперамента);

Для реализации данных принципов выбраны и систематизированы педагогические методы и приёмы обучения.

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Витаминизация и аромотерапия
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз- самокоррекция
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Организация работы в режиме смены позы

Стретчинг



Не раньше чем через 30 мин.
после приема пищи, 2 раза в
неделю по 30 мин. со среднего
возраста хорошо проветренном
помещении



Физкультминутки- динамические паузы

- гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
- для снятия утомления плечевого пояса и рук,
- для снятия напряжения с мышц туловища;
- Гимнастика пальчиковая;
- Гимнастика бодрящая



Гимнастика дыхательная

использую во время контрольной или самостоятельной работы

❖ *успокаивающее дыхание:* Вдох выдох пауза

4 с - 5с - 2с

4 с - 4 с - 2с

4 с - 6с - 2с

❖ *мобилизирующее дыхание:* Вдох выдох пауза

4с - 2с - 4с

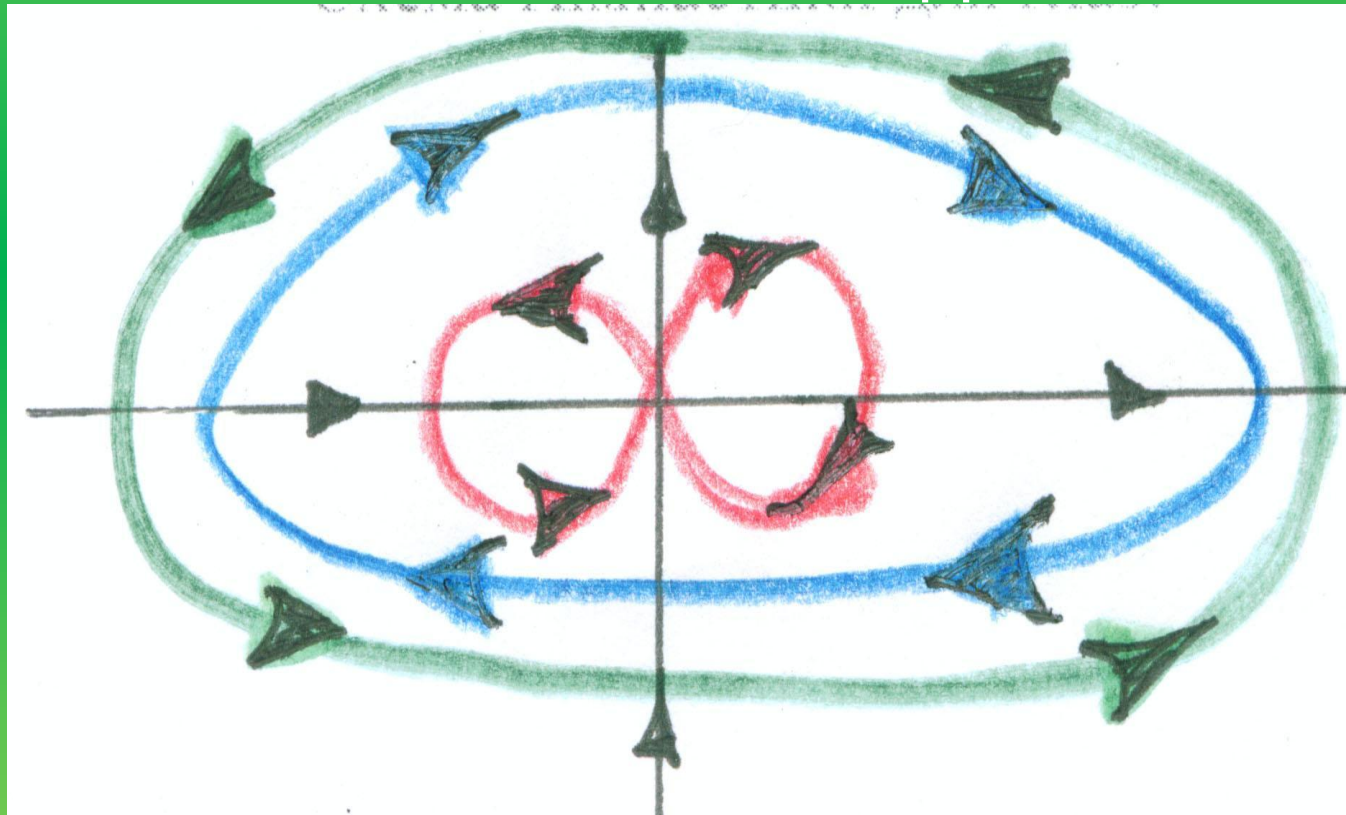
4с - 5с - 2с

4с - 6с - 2с



Гимнастика для глаз- самокоррекция

Схема гимнастики для глаз



Тетрадь физорга

Физорг (фамилия, имя) _____ Класс _____

Подведение итогов за неделю

| Дата проведения ФМ | № п/п урока, предмет | Кол-во ФМ | Баллы | Подпись учителя |
|----------------------------------|----------------------|-----------|-------|-----------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Подведение итогов за неделю | | | | |
| Средний суммарный балл за неделю | | | | |

Подведение итогов за четверть (за год)

| Учебная четверть | Общее кол-во ФМ | Суммарная оценка | Подпись классного руководителя |
|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|
| I. | | | |
| II. | | | |
| III. | | | |
| IV. | | | |
| Подведение итогов за четверть | | | |
| Средний суммарный балл за четверть | | | |
| Подведение итогов за год | | | |
| Средний суммарный балл за год | | | |

Рекомендации для учителя

Учитель должен:



- проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;
- обладать педагогическим тактом;
- владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- знать основы терминологии физических упражнений

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ СМЕНЫ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ



Расстановка мебели

- Парты (столы) нужно размещать в 3 колонны так, чтобы свет падал с левой стороны.
- не менее 2 раз в год школьников, сидящих в 1 и на 3 рядах, надо менять местами: те, кто вначале сидел в третьем ряду, затем должны быть пересажены в первый, и наоборот.
- Недопустимо использовать 5 рядов так как дети, сидящие в крайних рядах, имеют плохой угол зрения по отношению к доске и вынуждены поворачивать корпус тела.
- Впереди ряда ставятся более низкие парты, по мере удаления – более высокие.
- Проходы между партами должны составлять 70 см, а между партами и стеной – от 50 до 70. Расстояние от доски до первого ряда столов – 2м, а до последнего – 8м.
- надо обязательно рассаживать учеников, учитывая не только их рост, но и состояние здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Занятия из серии «Здоровье»-
Валеология
- Самомассаж

3.Коррекционные технологии

- Использование новых форм организации уроков
- Арттерапия –коррекция через творчество
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом - цветотерапия
- Психогимнастика
- Комфортное начало и окончание урока
- **Личный пример учителя.**

Новые формы организации урока

интерактивное обучение снимает, сводит на нет следующие факторы риска:

- стрессовую педагогическую практику;
- интенсификацию учебного процесса;
- несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

“У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!”

- ✓ Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя,

Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья.

- ✓ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиций здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления.

Психогимнастика-

**это упражнения, этюды,
игры,**

**направленные на развитие и
коррекцию разных сторон
психики ребенка.**

Цветотерапия

- **Красный цвет** влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)
- **жёлтый** – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
- **голубой** – влияет на эмоции.
- **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- **Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.



ФАКТЫ:

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов.

- ❑ Например, на **зелёной** бумаге число верных ответов было на **20% больше**, чем на белой,
- ❑ на **красной**, напротив, **уменьшилось** на 19%.

Музтерапия

использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.

- музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие



музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения:

- Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и *нормализует функции сердечно-сосудистой системы.*
- Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры *оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.*
- Мажорные мелодии придают человеку бодрость, *улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.*

«Дерево здоровья»

для наглядной пропаганды здорового образа жизни.

- На это “дерево” заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.



Арттерапия – коррекция через ТВОРЧЕСТВО

- Рисунки на полях тетради символа
лепка рисование, вышивание
- Используются в качестве
вспомогательного средства как часть
других технологий; для снятия
на



Организация саморефлексии.

Ведение дневника здоровья

- ✓ Каждый день начинался и заканчивался фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе дня, урока, упражнения, помогающие укреплению стрессоустойчивости.
- ✓ Умело проведённая рефлексия даёт возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало, и что смогут использовать в своей жизни за пределами класса и школы.

Обо мне и моей семье

- Я родился _____
- Я живу _____
- Я учусь _____
- Мой рост _____ Мой вес _____
- Мои родители
- Мама _____ Папа _____

Моё
фото

Занимательная страничка

Ответь на вопросы.

1. Что значит быть здоровым? _____

2. Что влияет на твоё здоровье? _____
3. Как уберечь себя от болезней? _____

4. Как лечат простуду? _____

5. Как тебе помогают солнце, воздух и вода?

6. Может ли измениться температура тела, и когда это происходит?

Прочитай и подумай!

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее: богатство или слава?»

Узнай, что ответил мудрец...

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоров будешь - всё добудешь.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Напиши сам пословицы о здоровье. _____

Занимательная страничка

Проверь себя.

1. Во сколько ты ложишься спать? _____

2. Какова продолжительность твоего сна? _____

3. Проветриваешь ли ты комнату перед сном? _____

4. Какие правила гигиены нужно соблюдать перед сном?

Какую колыбельную песню пели или поют тебе мама, бабушка перед сном?

Самочувствие

| месяц число | Сент. | Окт. | Нояб. | дека б. | Янв. | Февр . | Март. | Апр. | май |
|----------------|-------|------|-------|------------|------|-----------|-------|------|-----|
| 1. | | | | | | | | | |

О – хорошее О – обычное О - плохое



СОН

| месяц число | с | о | н | д | я | ф | м | а | м |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |

О – спокойный О – беспокойный

Посчитай, каких
значков у тебя больше,
и запиши в таблицу:

аппетит

0 – хороший O - плохой

| Месяц число | с | о | н | д | я | ф | м | а | м |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |

Посчитай, каких значков у тебя больше, и запиши в таблицу:

Дни здоровья



Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

| месяц | мероприятие | оценка |
|----------|-------------|--------|
| сентябрь | Кросс наций | |
| октябрь | | |
| ноябрь | | |
| декабрь | | |
| январь | | |
| февраль | | |
| март | | |

О – здорово! О – хорошо О - нормально

Мама, папа, я- спортивная семья

Поделись впечатлениями о своём лучшем ВЫХОДНОМ дне.

Напиши _____

Нарисуй



Страничка врача

| № | параметры | Начало года | Конец года |
|---|--------------------------|-------------|------------|
| 1 | Соотношение роста и веса | | |
| 2 | Объём лёгких | | |
| 3 | Частота пульса | | |
| 4 | гемоглобин | | |
| 5 | рост | | |
| 6 | вес | | |
| 7 | кожа | | |

Подведем итоги нашей работы ;

советы и выводы

Здоровье самого учителя

учительство, как профессиональная группа, отличается крайне **низкими показателями** физического и психического **здоровья**.

Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

Факты:

- ✓ Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”, “сгорание”.
- ✓ У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.



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 поехать в столовой
2. поехать не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
3. поехать 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 то же 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

предпожми выводы

Оценка результатов

| Вопр - ответ | 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 |

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

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.

- 160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

- **Менее 160 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.

Пропишите себе рецепт
оздоровления.

Ведь оздоровление в школе
должно начинаться
именно с нас.



один из рецептов возвращения к ЗОЖ – УЛЫБКА

1. она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
2. улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
3. заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило



будьте здоровы!!!

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



СОКРАТ