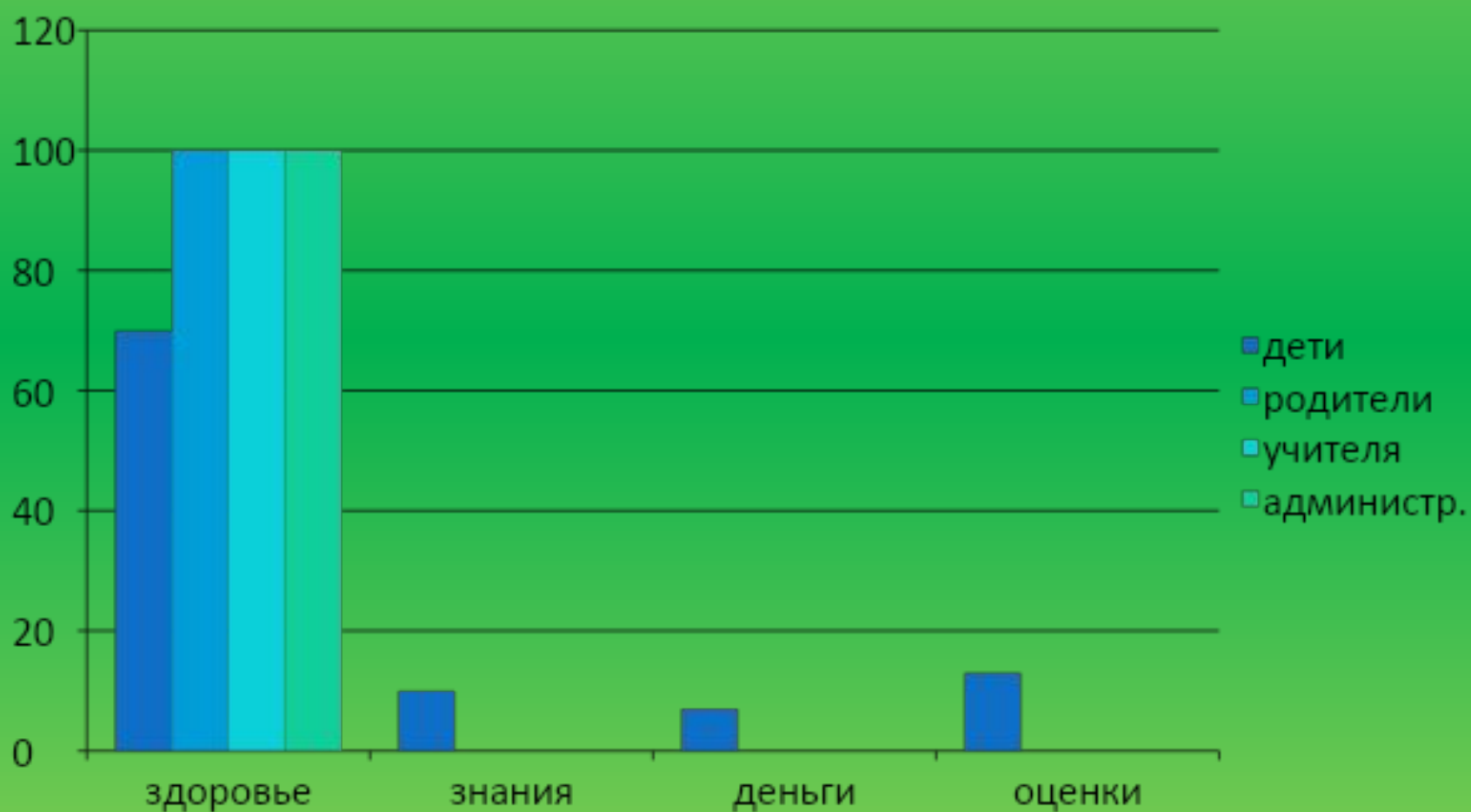


Здоровьесберегающи е ТЕХНОЛОГИИ

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

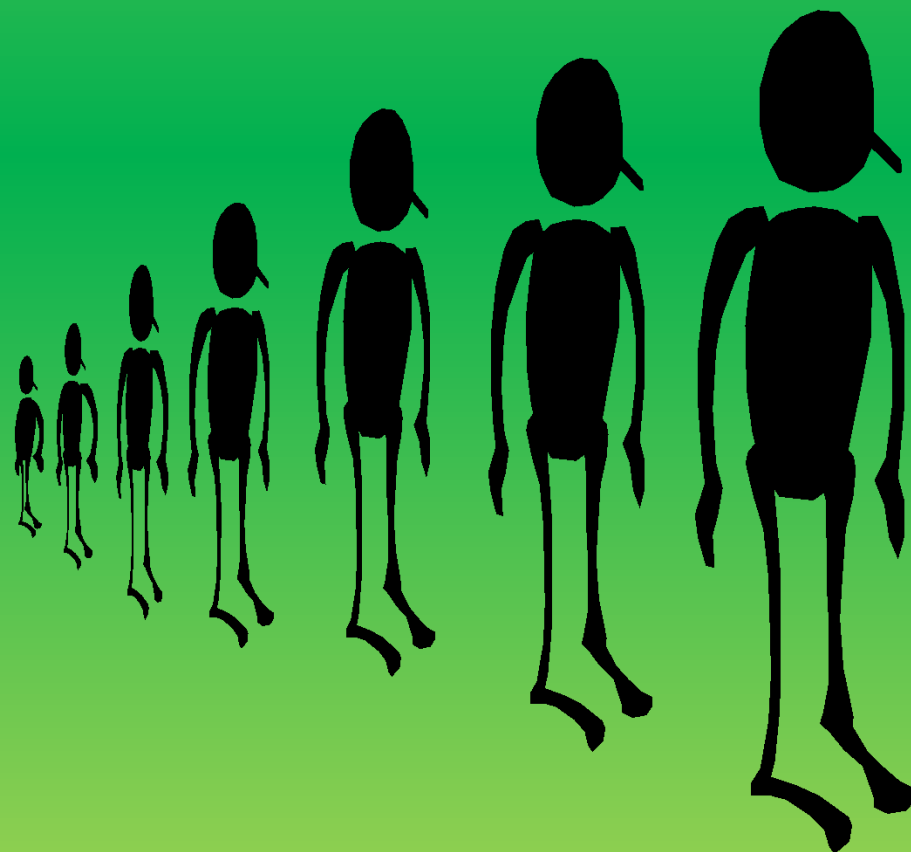
- Деньги
- Здоровье
- Знания и умения
- Положительные оценки учеников.

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

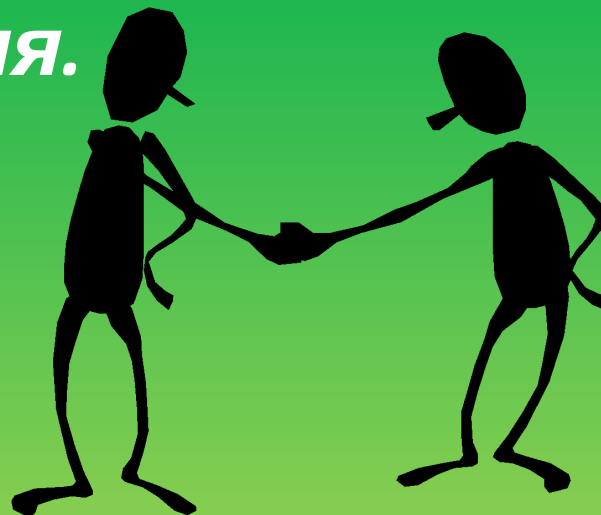
**Состояние организма,
характеризующееся его
уравновешенностью с
окружающей средой и
отсутствием каких-либо
их изменений.**

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

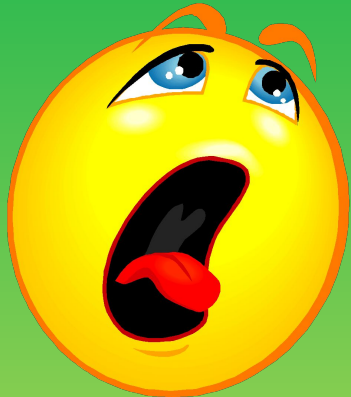
4 с - 6с - 2с

❖ *мобилизирующее дыхание:* Вдох выдох пауза

4с - 2с - 4с

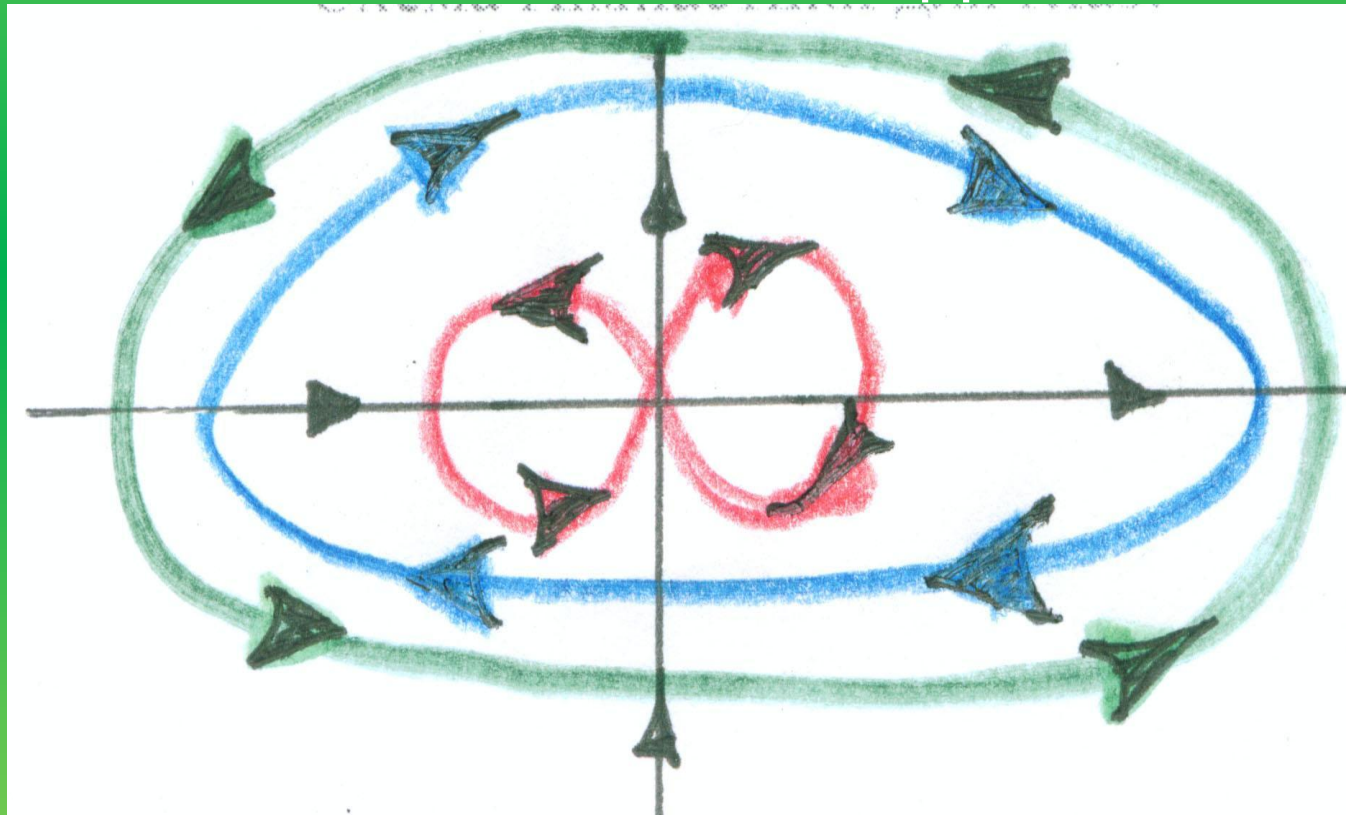
4с - 5с - 2с

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»

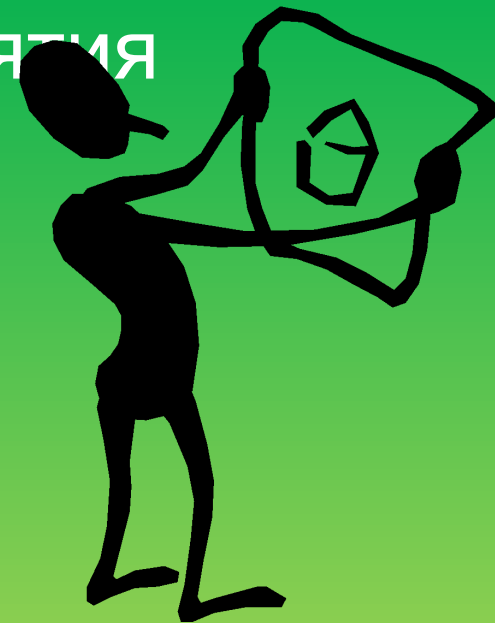
для наглядной пропаганды здорового образа жизни.

- 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.	декаб.	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