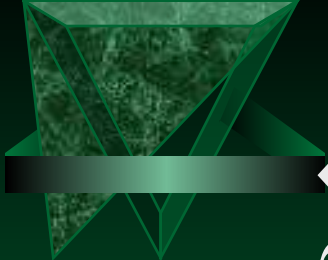


Здоровье сберегающие технологии





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



В.А.Сухомлинский



ЗДОРОВЬЕ - это

состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



Здоровье бывает:



□ Физическое;

□ Психическое;



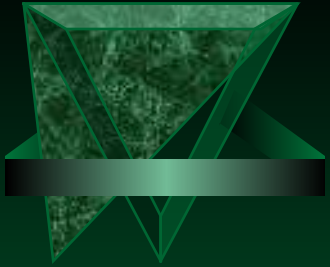
□ Социальное;



□ Нравственное;

□ Духовное.

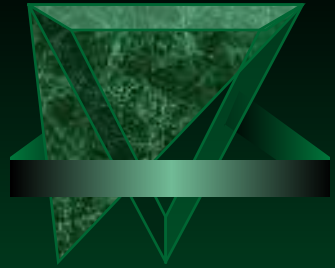




Признаки индивидуального здоровья:

- Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
- Показатели роста и развития
- Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок





Компоненты индивидуального здоровья:

- Соматический;
- Физический;
- Психический;
- Нравственный.





Здоровый образ жизни:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.





«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.





Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.





Функции здоровьесберегающей ТЕХНОЛОГИИ:

- **Формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности.
- **информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни.
- **диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля.
- **адаптивная:** воспитание у учащихся направленности на здравотворчество.
- **рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта.
- **интегративная:** объединяет народный опыт.





Типы технологий



- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т. д.)



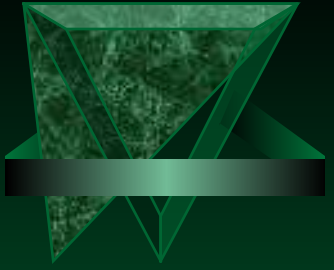
Классификация здоровьесберегающих технологий.

- По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).
- По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).
- К **комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Здоровьесберегающие технологии В. Базарного



Работа на уроке в режиме смены динамических поз.



Вид класса с самодельными конторками

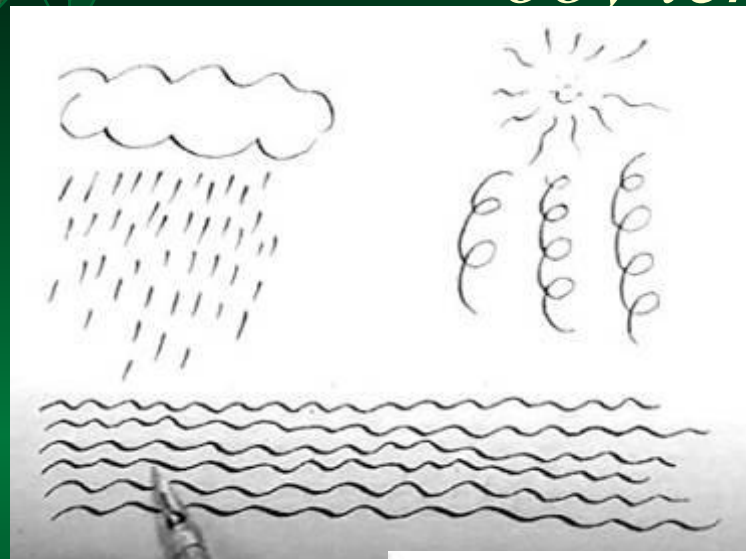




Офтальмотренажер.



Прописи, применяемые в системе обучения "по Базарному".





Оздоровительные моменты на уроке

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек



Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка
- необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.



Правильная поза ученика во время занятий за столом

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.
- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка..
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов



Положительные эмоции

- Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных



**Профессор, доктор медицинских наук
Брехман И.И.**

“Именно здоровье людей должно служить главной “визитной карточкой” социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства, а не морское судно или воздушный корабль, как нередко считают”.