

**Совершенствование  
системы  
здоровьесберегающего  
сопровождения  
учебно-воспитательного  
процесса.**

# Школьные факторы риска:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;

- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

# Варианты интенсификации учебного процесса:

1. Увеличение количества учебных часов ( уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.д.)
2. Уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала.

*Следствие интенсификации –*

*возникновение у учащихся состояний усталости, утомления, переутомления.*

*Переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.*

« **Технология** в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям».

В.В. Сериков

«Здоровьеформирующие образовательные технологии - 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».

Н.К. Смирнов



## Здоровьесберегающая технология это:

1. Условия обучения ребенка в школе: отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания;
2. Рациональная организация учебного процесса: в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
3. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В.Д. Сонькин

# Профессор Н. К. Смирнов:

*«...здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».*

# Принципы здоровьесбережения:

1. «Не навреди!»

2. Приоритет заботы о  
здоровье учителя и  
учащегося

# Основные аспекты работы:

1. Непрерывность и преемственность.

2. Субъект-субъектные взаимоотношения.

3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.

4. Комплексный, междисциплинарный подход .

5. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

6. АКТИВНОСТЬ — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

7. Ответственность за свое здоровье .

**Основные  
группы  
здоровьесбере  
Г.  
технологий:**

**Технологии,  
обеспечивающие  
гигиенически  
оптимальные  
условия  
образовательного  
процесса;**

**Технологии  
оптимальной  
организации  
учебного  
процесса  
и физической  
активности  
школьников;**

**Разнообразные  
психолого-  
педагог.  
технологии,  
используемые  
на уроках  
и во внеурочной  
деятельности  
педагогами и**



**Технологии,  
обеспечивающие  
гигиенически  
оптимальные  
условия  
образовательного  
процесса.**

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>
<b>1. Обстановка и гигиенические условия в классе.</b>	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, отсутствие монотонных неприятных звуковых раздражителей.
<b>2. Количество видов учебной деятельности.</b>	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
<b>3. Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.</b>	10 – 15 мин. (не более)



<b>4. Количество видов преподавания.</b>	Виды: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
<b>5. Чередование видов преподавания</b>	Активная
<b>6. Наличие и место методов, способствующих активизации</b>	<p>Метод свободного выбора (своб. беседа, выбор способа действия, свобода тв-ва). Активные методы (ученик в роли: учителя, иссл-ля, дел. игра, дис-сия).</p> <p>Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)</p>
<b>7. Место и длительность применения ТСО</b>	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения

8. Поза учащегося,  
чередование позы

Правильная посадка  
ученика, смена видов  
деятельности требует  
смены позы

9. Наличие, место,  
содержание и  
продолжительность на  
уроке моментов  
оздоровления

Физкультминутки,  
динамические паузы,  
дыхательная гимнастика,  
гимнастика для глаз,  
массаж активных точек .

10. Наличие мотивации  
деятельности учащихся на  
уроке

Внешняя мотивация: оценка,  
похвала, поддержка,  
соревновательный момент.  
Стимуляция внутренней мотивации:  
стремление больше узнать, радость  
от активности, интерес к  
изучаемому материалу

**11. Психологический климат на уроке**

Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)

**12. Эмоциональные разрядки на уроке.**

Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие ( в момент наступления утомления и снижения учебной активности).

**13. Темп окончания урока**

**Ритмичный, не затяжной**

# Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников:

**Правило 1:**  
**Правильная  
организация  
урока.**

**Правило 2:**

**Использование  
каналов  
восприятия**

**Правило 3:**

**Учет зоны  
работо-  
способности  
учащихся**

**Правило 4:**

**Распределение  
интенсивности  
умственной  
деятельности**

## *Правило 1. Правильная организация урока.*



главная цель  
учителя –  
научить ученика  
запрашивать  
необходимую  
информацию и  
получать требуемый  
ответ.

# Задавание вопросов является:

1. Показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
2. Проявлением и тренировкой познавательной активности;
3. Показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

# 1.3 этап урока:

Учитель  
сообщает

информа  
цию  
(одновре  
менно

стимулир  
ует  
вопросы)  
2.

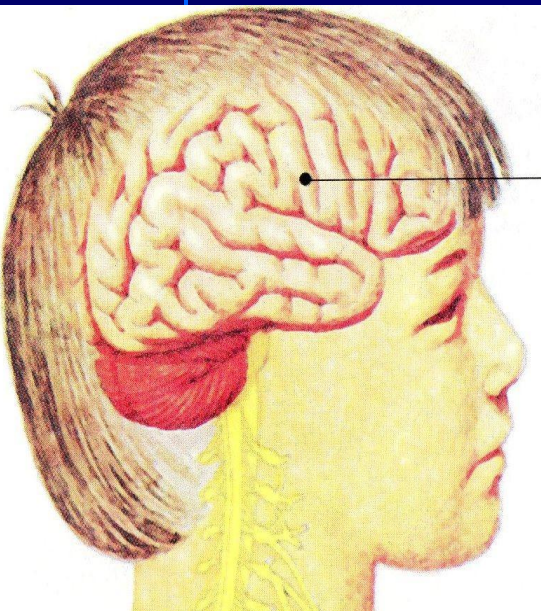
ученики  
формули  
руют  
и задают  
вопросы

*Результат  
урока –  
взаимный  
интерес,  
который  
подавляет  
устомление*

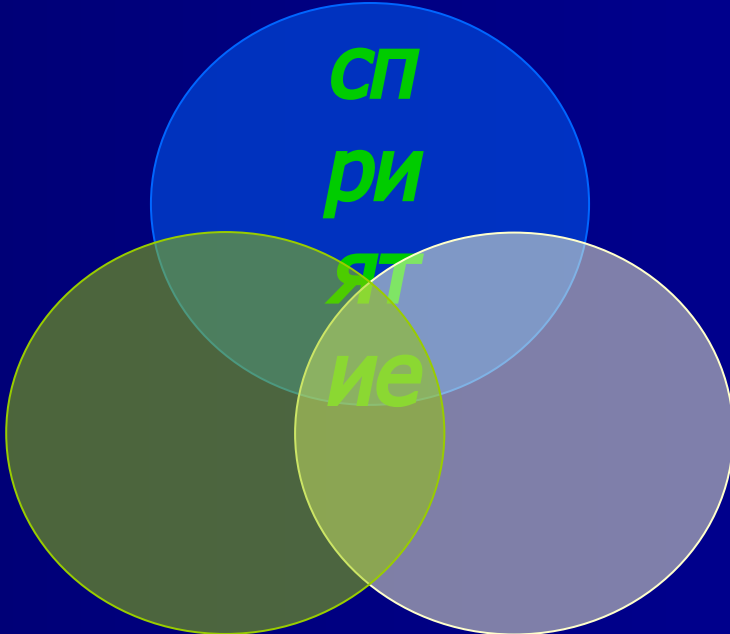
3.  
учитель  
и  
ученики

отвечают  
на  
вопросы.

# Правило 2. Использование каналов восприятия



ВИ  
ЗУ  
АЛ  
ЬН  
ОЕ  
ВО  
СП  
РИ



АУ  
ДИ  
АЛ  
ЬН  
ОЕ  
ВО

СП  
РИ  
ЯТ  
ИЕ

КИ  
НЕ  
СТ  
ЕТ  
ИЧ  
ЕС  
КО  
Е  
ВО  
СТ

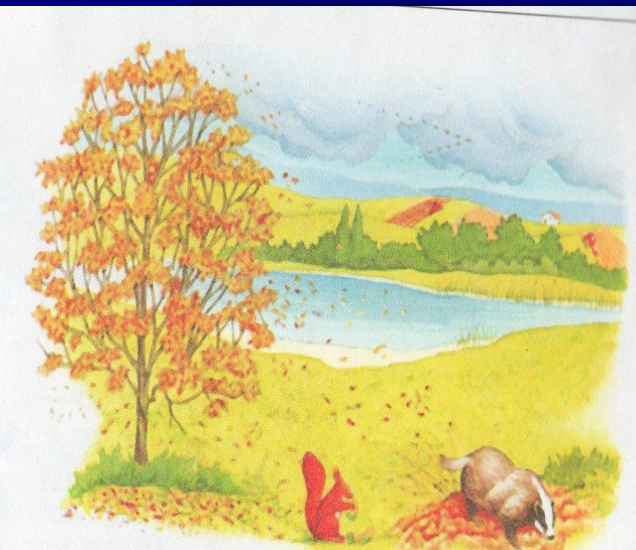


# Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся



Биоритмологический  
оптимум  
работоспособности  
имеет

свои пики и спады как  
в течение учебного  
дня, так и в разные  
дни учебной недели.



# Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

Эффективность усвоения знаний :

5 - 25-я минута — 80%;

25 - 35-я минута — 60-40%;

35 - 40-я минута — 10%.



# Утомление

- возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости.

# Десинхроноз

неспецифическое  
напряжение организма,  
являющийся основой  
формирования  
психосоматических  
заболеваний.

# Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока:

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывани е	5 мин.	Относительн о невелика	Репродуктивная переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальна я работоспособ ность	20 – 25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Знакомство с новым материалом.
3-й этап. Конечный порыв	10 – 15 мин.	Небольшое повышение работоспособн ости	Репродуктивная, отработка узловых моментов

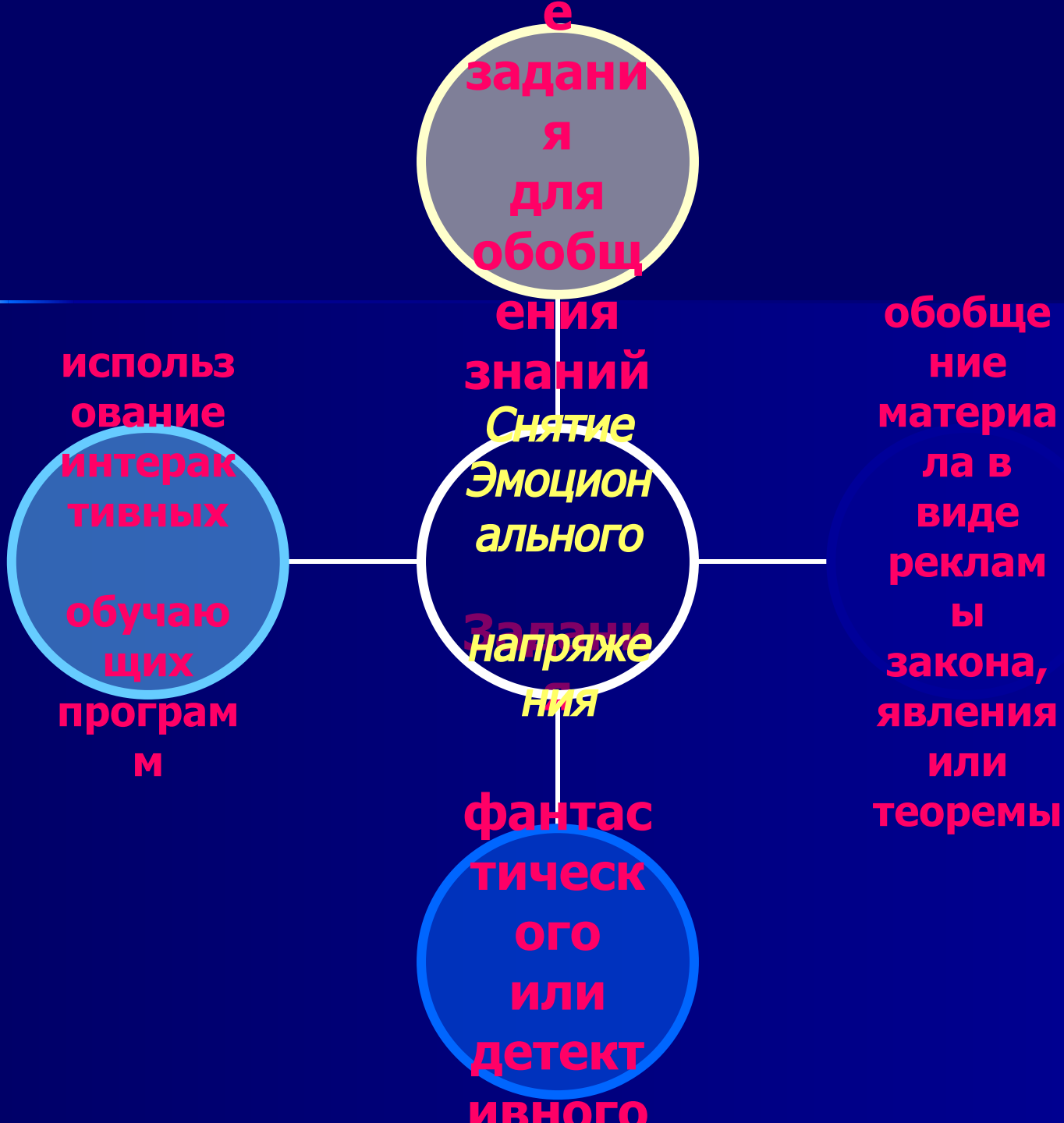
# Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Снятие  
Эмоциона  
льного  
напряжен  
ия

введение  
в урок  
историче  
ских  
экскурсо  
в  
и  
отступле  
ний

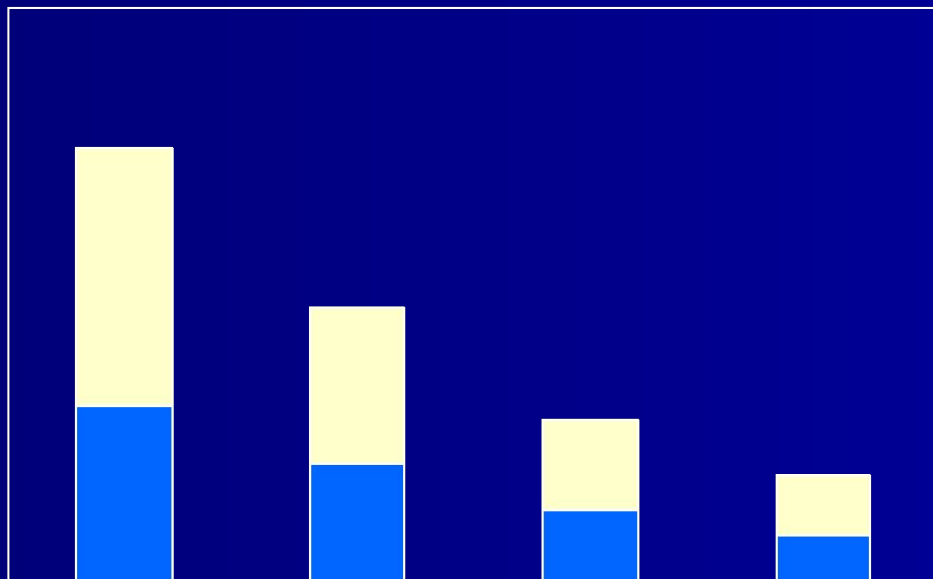
игровые  
обучающ  
ие

програм



# Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции:

- «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание),
- «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание).





# ***Создание благоприятного психологического климата на уроке.***

- спокойная беседа,
- внимание к каждому высказыванию,
- позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения,
- тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности,
- уместный юмор или небольшое историческое отступление

# Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни



**Комплексное  
использование  
личностно-  
ориентированных  
технологий**

**проектная  
деятельность**

**игровые  
технологии**

**Дифференци-  
рованное  
обучение**

**обучение в  
сотрудничестве**

# Формы и методы организации учебной деятельности :

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

# Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии

В центре образовательной системы – **личность** ребенка, обеспечение безопасных комфортных условий ее развития и реализация природных возможностей.



# Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.



# Педагогика сотрудничества

Главная черта –

приоритет воспитания  
над обучением

*Педагогика сотрудничества и  
психологическое здоровье:*

Формирование  
положительной

*Я-концепции*

личности подростка.



# Технологии развивающего обучения (ТРО)

«...знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся».

Л. С. Выготский.

# «Зона ближайшего развития»

Ориентация на ученика,  
построение его  
индивидуальной  
образовательной  
программы - в  
максимальной степени  
учитывает его  
способности,  
возможности, темпы  
развития, влияние  
окружающей среды и  
условий.



# Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов

система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью,  
целевая ориентация на обучение каждого учащегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей.

**Технологию раскрепощённого развития детей** - разработана физиологом В. Ф. Базарным ( в основном для начальной школы).

**Технология психологического сопровождения учебной группы** - разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым  
( как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии).

# «В здоровом теле - здоровый дух»

