

***Использование  
здоровьесберегающих технологий  
в учебном процессе.***



**2012 – 2013 учебный год**

## *Актуальность темы:*

- **Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний**
- **Изменение структуры хронической патологии**
- **Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов**
- **Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.**



« Здоровье –  
ценность, а  
ценности не  
даются  
даром.»

Основной  
признак  
здоровья –  
адаптация  
организма к  
условиям  
внешней  
среды



«Здоровье –  
способность  
ребёнка сохранять  
устойчивость  
организма»

Здоровый  
ребёнок –  
практически  
достижимая  
норма  
детского  
развития

« Здоровье –  
это результат  
многих  
социальных и  
биологических  
факторов».

## **Данные исследования специалистов:**

**За период обучения в школе число здоровых детей  
уменьшается в 4 раза.**

**Нервно – психическими расстройствами заболевают  
с 6% до 16 %.**

**Число близоруких увеличивается с 1 класса к выпускному  
с 4% до 12%**

**Одна из частых патологий у школьников нарушение остроты зрения  
30% – 40%.**

**Нарушение осанки с 2% до 16% .**



# Горловская общеобразовательная школа

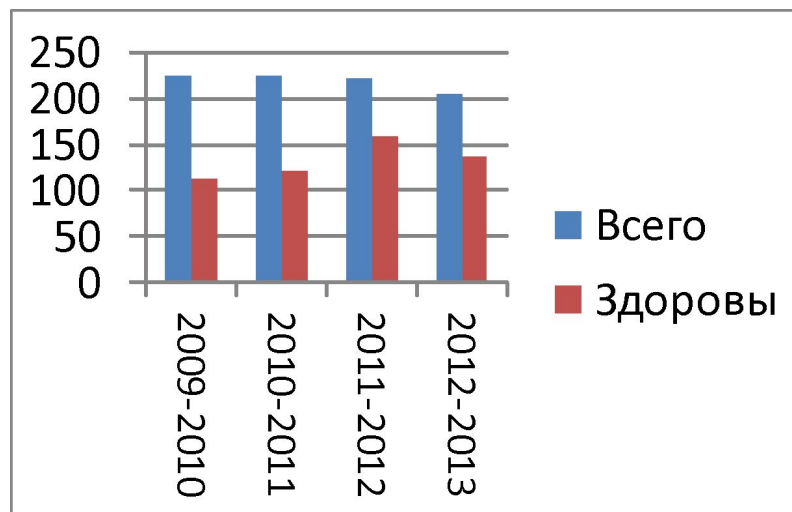
В 2012 - 2013 учебном году

В школе обучается - 205 учеников.



Сведения о фактическом состоянии здоровья учащихся по годам.

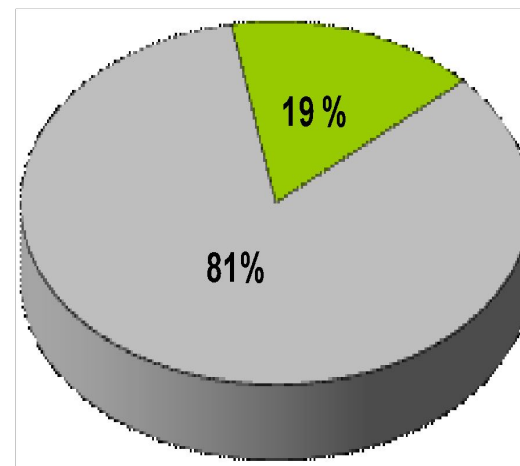
	2009-2010 гг.	2010-2011 гг.	2011-2012 гг.	2012-2013 гг.
Поступило	224	225	222	205
Количество здоровых детей	112	122	159	138



# Общий учет заболеваемости

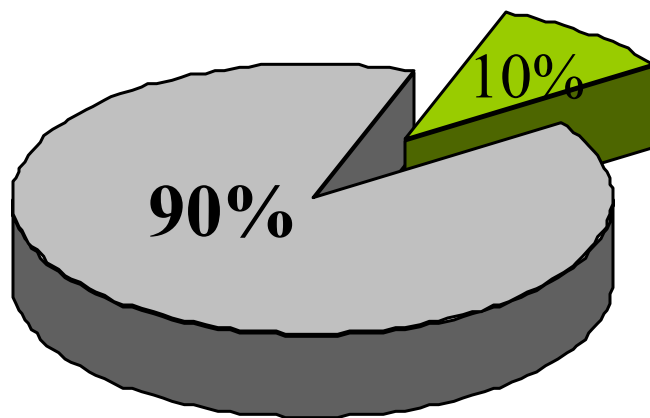
## младших школьников (1 – 4 кл.)

Заболевания:	Кол – во учеников	%
Плоскостопие	16	17%
Нарушение осанки	34	36 %
Сердечно – сосудистые	3	3 %
Дыхательных путей	3	3 %
Гастрит	5	5 %
Нервная система	8	8 %
Прочие болезни	9	9 %



■ количество учащихся с заболеваниями  
■ здоровые ученики

# Общая картина заболеваемости учеников к концу учебного года

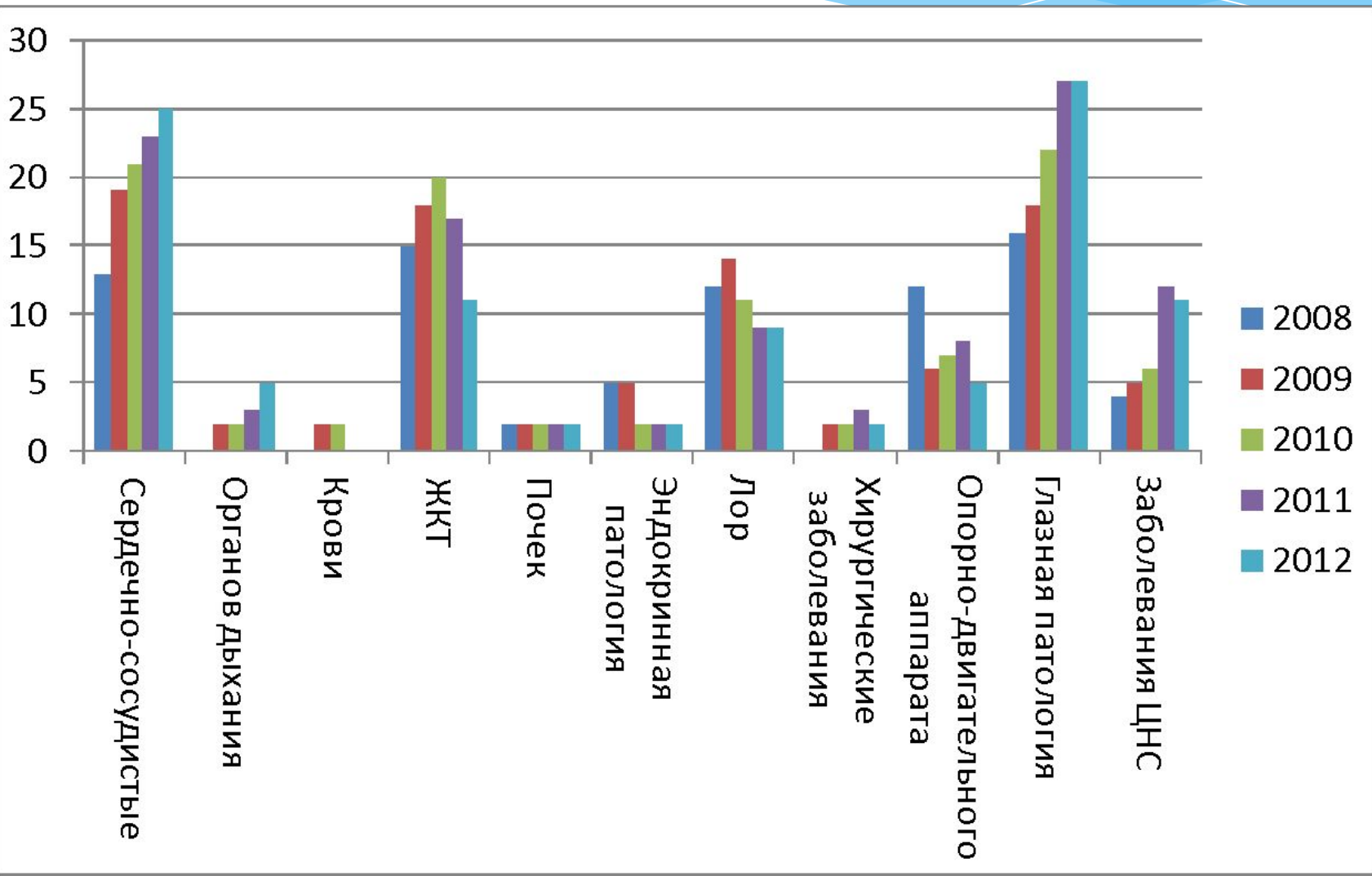


■ количество учащихся с заболеваниями

■ количество здоровых учеников

# Динамика диспансерной заболеваемости за период с 2008 по 2012

год





# Здоровьесберегающие образовательные ТЕХНОЛОГИИ

**Технология** – это чёткий ответ на вопрос:

**Что надо делать? Как и в какой момент времени?**

Прилагательное **«здоровьесберегающая»** - качественная характеристика любой образовательной технологии:

- игровая технология
- перспективно – опережающего обучения
- технология деятельностного метода
- разноуровневая дифференциация
- информационно – коммуникативные технологии
- технология проектной деятельности и др.



# Система работы учителя по применению здоровьесберегающих технологий

**Цели – задачи – принципы - средства – условия - результат**

**Цели:** Обеспечить ученику возможность сохранения здоровья.  
Сформировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.  
Научить использовать их в повседневной жизни.

**Основной принцип: « Не навреди!»**

**Ожидаемые результаты:**

1. Сохранение здоровья и рост уровня физического развития.
2. Повышения приоритета здоровья.
3. Повышение мотивации к учебному процессу и качества знаний.
4. Создания комфортной среды.
5. Поддержка родителей деятельности начальной школы по воспитанию здоровья.



# Урок – это зона психологического комфорта.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса

**Направлена на** обеспечение психического здоровья ребёнка, здоровьесберегающую организацию учебного процесса.

**Опирается на** преемственность, вариативность и прагматичность.

**Достигается через** учёт особенностей класса, использование приёмов, способствующих появлению интереса к учебе, создание условий для самовыражения.

**Приводит к** снижению утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности.



# Урок может считаться здоровьесберегающей формой если будут выполняться педагогические условия:

- Выполнение санитарно-гигиенических условий.
- \* Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски
- \* Применение способов снижения утомления ( количество видов учебной деятельности, видов преподавания)
- \* Осуществление индивидуального и дифференцированного подхода
- \* Место и длительность ТСО
- \* Создание благоприятного психологического климата



# Соблюдение санитарно – гигиенических норм.

**Световой , воздушный  
режимы.**



**Озеленение классов,  
чистота.**



# Охрана окружающей среды: Школьный проект «Озеленение школьного двора»



Ученики ежедневно получают информацию о профилактике здоровья, узнают о правильном питании,



# знакомятся с новыми комплексами упражнений.

**КОМПЛЕКС №2  
РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

7:00 +12°

**АБЕТКА ЗДОРОВ'Я**

**№1**  
«Повороты тулуба»  
Основна сійка: ноги разом, руки вперед-вгору, голова на носки, вдих; опускаючись на всю стійку в сторони-вниз.

**№2**  
«Повороти тулуба»  
Основна сійка: ноги нарізно, руки на пояс.  
На 1 - поворот тулуба направо, плескання в долоні справа;  
На 2 - вихідне положення;  
На 3 - плескання в долоні зліва;  
На 4 - вихідне положення.

**№3**  
«Нахили тулуба»  
Основна сійка: ноги нарізно, руки на пояс.  
На 1 - нахил назад, вдих;  
На 2 - вихідне положення, видих.  
повторити 4 рази

**№4**  
«Сплив»  
Основна сійка: ноги на пояс, руки вперед; повторити 10 разів

**№5**  
«Сстрибки з ходьбою»  
Основна сійка: ноги нарізно, руки на пояс.  
Сстрибки на обох ногах з поворотом на 90° (24 стрибка);  
Ходьба - 8 кроків на носках;  
Ходьба - 8 звичайним шагом.

**УЧІМСЯ ТВОРИТИ!**

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА  
БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ**

**АБЕТКА ЗДОРОВ'Я**

**ОСАНКА** - это привычная поза человека в вертикальном положении. Она бывает правильной и неправильной.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее недостатков ежедневно дома и в школе выполняй такие упражнения, пока не привыкнешь к правильной осанке.

**ПРАВИЛЬНО СИДИ ЗА ПАРТОЙ:**

1. Сиди прямо.
2. Ноги должны упираться об пол или подставку.
3. Расстояние от глаз до тетради должно быть равно длине руки до локтя.
4. Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.
5. Почувствовав усталость, нужно отклониться на спинку стула и завести руки за спину.

**ПРОВЕРЬ СВОЮ ОСАНКУ**

1. Стань спиной к стене (без плинтуса) так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки, затылок прислонились к ней.
2. Сделай несколько вдохов и выдохов, ощущая, как поднимается грудь.
3. Отойди от стены и посмотри в зеркало: так ли ты выглядишь всегда?
4. Сделай несколько приседаний, касаясь стены туловищем (спиной, затылком).
5. Походи, сделай несколько упражнений и попробуй перед зеркалом принять нужную позу (стойку).
6. Проверь себя возле стены. Если ты сам не можешь принять нужную стойку - обратись к учителю физической культуры за советом.

Удерживай на голове книжку, ходи и приседай с книжкой на голове.

Поднимись на возвышение и спусти с него с книжкой на голове.

Ходи с лопаткой на спине (на лопатках), удерживая ее хватом сверху шире плеч.

Наклонись вперед с поднятой головой, держась руками за опору и прогибаясь в пояснице.

**УЧІМСЯ ТВОРИТИ!**



## Эффективность усвоения знаний учащихся в течении урока

5-25-ая минута - 80%

25-35 минута - 60-40%

35-40-ая минута - 10%

# Технологические операции создания ситуаций успеха

ОПЕРАЦИЯ	НАЗНАЧЕНИЕ	РЕЧЕВАЯ ПАРАДИГМА
1. Снятие страха.	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться» «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».
2. Авансирование успешного результата.	Помогает учителю выразить свою уверенность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.	«Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили» «У вас обязательно получится...» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности.	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу не забудьте...»
4. Внесение мотива	Показывает ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»
5. Персональная исключительность	Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.	«Только ты и мог...» «Только тебе я и могу доверить...» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...»
6. Мобилизация активности или педагогическое внушение.	Побуждает к выполнению конкретных действий.	«Нам уже не терпится начать работу...» «Так хочется поскорее увидеть...»
7. Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение...» «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» Наилучшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

# Малые формы физической активности учащихся для профилактики «школьных болезней»

## Упражнения для формирования правильной осанки



**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ**

**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

**ОСАНКА** - это привычная поза человека в вертикальном положении. Она бывает **правильная** и **неправильная**.  
Для формирования правильной осанки и профилактики ее недостатков ежедневно дома и в школе выполняй такие упражнения, пока не привыкнешь к правильной осанке.

**ПРАВИЛЬНО СИДИ ЗА ПАРТОЙ!**

1. Сиди прямо.
2. Ноги должны упираться об пол или подставку.
3. Расстояние от глаз до тетради должно быть равно длине руки до локтя.
4. Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.
5. Почувствовав усталость, нужно отклониться на спинку стула и завести руки за спину.

**ПРОВЕРЬ СВОЮ ОСАНКУ**

1. Стань спиной к стене (без плинтуса) так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки, затылок прислонились к ней.
2. Сделай несколько вдохов и выдохов, ощущая, как поднимается грудь.
3. Отойди от стены и посмотри в зеркало: так ли ты выглядишь всегда?
4. Сделай несколько приседаний, касаясь стены туловищем (спиной, затылком).
5. Походи, сделай несколько упражнений и попробуй перед зеркалом принять нужную позу (стойку).
6. Проверь себя возле стены. Если ты сам не можешь принять нужную стойку - обратись к учителю физической культуры за советом.

Удерживай на голове книгу, ходи и приседай с книжкой на голове.

Подними на возвышение и спусти с него с книжкой на голове.

Ходи с палкой на спине (на лопатках), удерживая ее хватом сверху шире плеч.

Наклоняйся вперед с поднятой головой, держась руками за опору и прогибаясь в пояснице.

**УЧИТЕЛЬ** **ТАГОДИ**

## Малые формы физической активности учащихся для профилактики «школьных болезней»:

- Упражнения для мимики лица
- Упражнения для выработки рационального дыхания
- Упражнения для стопы
- Сказкотерапия
- Музыкакатерапия:
  - расслабления и успокоения ( Шопен, Шуберт);
  - активизации эмоциональной сферы (музыка Чайковского, Баха);
  - коррекции эмоционального состояния ( мелодии со звуками природы)
- Танцевальная терапия



# Режимные моменты работы с компьютером.

## Продолжительность работы с компьютером:

5 - 6 лет - 10 минут.

7 – 12 лет - 20 минут

с 12 лет не более 35 минут.



## После традиционных занятий :

общее утомление - 19 %

зрительное - 9 %

## После занятий с компьютером:

общее утомление - 24 %

зрительное - 38 %

Предметы инвариантной части рабочего учебного  
плана

«ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ»

« Я и Украина»

«ЭКОЛОГИЯ»

# Уроки «Основы безопасности и жизнедеятельности учащихся»



**Примерная  
тематика  
воспитательных  
часов**

1. «Самопознание.  
Режим дня»

4. «Гигиенические  
правила  
и предупреждение  
инфекционных  
заболеваний»

2. «Питание и  
здоровье»

3. «Основы личной  
безопасности и  
профилактика  
детского  
травматизма».

7. «Спорт и  
здоровый  
образ жизни»

6. «  
Предупреждение  
употребления  
психотропных  
веществ .  
Полезные  
привычки»

5. «Культура  
потребления  
медицинских  
услуг»





**Турслеты**



**Веселые  
старты**



**Дни Здоровья**



**Праздники**

## «Казаци-наша слава навьки!»



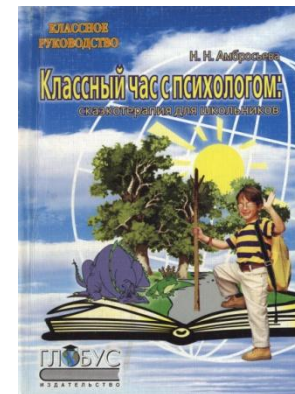
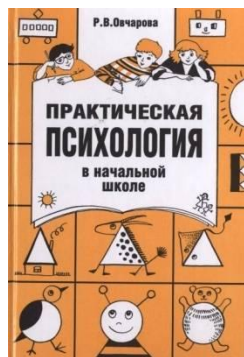
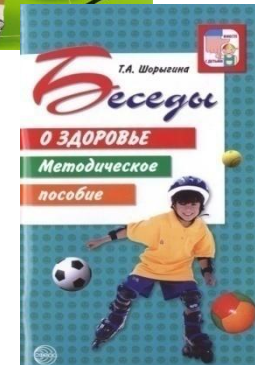
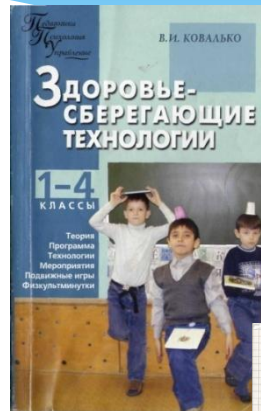
## Дни правовых знаний



## Конкурсы рисунков «Здоровым будь!»



# Методическая «копилка»



**«Грамотной заботой о психологическом здоровье своих учеников учитель может сделать для их благополучия и успешности в будущей жизни несравненно больше, чем обучая премудростям своего предмета...»**

**К. Аверин**

