



# Современные образовательные технологии

## Здоровьесберегающие технологии в учебно – воспитательном процессе

Мастер - класс

заместителя директора школы по УВР

Приморской общеобразовательной школы I-III ступеней

администрации Новоазовского района

Тупицы Светланы Павловны



## Цель:

- **обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,**
- **сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни,**
- **научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**



# Распределение детей по состоянию здоровья

Распределе- ние детей по состоянию здоровья	2013		2014		2015		Динамика
	количес- тво	%	колич- ество	%	коли- чест- во	%	
Абсолютно здоровые дети	22	6,3%	22	6,3%	45	14%	+7,7%
С хроническим и заболевания- ми	131	37,8%	133	38,1 %	111	34%	-20%
Дети- инвалиды	9	2,6%	9	2,6%	6	1,8%	-1,8%



# Распределение детей по группам занятий физкультурой

Распределе- ние детей по состоянию здоровья	2006		2007		2008		Динамика
	коли- чество	%	количе- ство	%	количе- ство	%	
Основная	304	87,6%	311	89%	249	76%	-11,6%
Подготови- тельная	39	11,2%	33	9,5%	30	9%	-2,2%
Специаль- ная	3	0,9%	3	0,9%	4	1,2%	+0,3%
Освобожден ные	1	0,3%	2	0,6%	10	3%	+2,7%

# Результаты мониторинга здоровья учащихся Приморской ОШ I-III ступеней

№ п/п	Наименование патологии	2013		2014		2015		Динамика
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	
1.	Патология ССС, включая ВСД	23	6,6%	22	6,3%	22	6,7%	+0,1%
2.	Заболевания ЛОР- органов	4	1,2%	4	1,1%	57	17%	+15,8%
3.	Заболевания нервной системы	5	1,4%	5	1,4%	5	1,5%	+0,1%
4.	Заболевания органов зрения	25	7,2%	25	7,2%	40	12%	+4,8%
5.	Заболевания ОДА	36	10,4%	27	7,7%	14	4%	- 6,4%
6.	Заболевания желудочно- кишечного тракта	21	5,9%	19	5,4%	11	3%	-2,9%
7.	Заболевания bronхо-легочной системы	32	9,2%	29	8,3%	30	8,6%	-0,6%



Согласно определению Всемирной организации здравоохранения здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



# Физическое здоровье

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).





# Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).





# Социальное здоровье

- здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.



# Нравственное здоровье

□ комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.



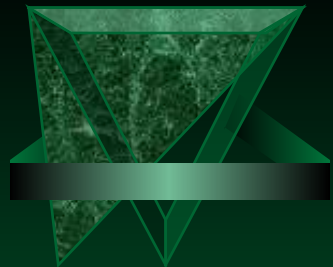
# Духовное здоровье

- система ценностей и убеждений.




# 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 .



## Здоровьесберегающая образовательная технология –

система, создающая максимально  
возможные условия для сохранения,  
укрепления и развития духовного,  
эмоционального, интеллектуального,  
личностного и физического здоровья  
всех субъектов образования (учащихся,  
педагогов и др.).



# Факторы, влияющие на здоровье детей на занятиях

положительны  
е

негативные



# Отрицательные

- Нарушение СанПиНа.
- Слабое материальное обеспечение.
- Использование традиционных технологий.
  - Некомфортная среда на занятиях.
- Недостаточная сформированность у детей потребности в самооздоровлении.





# Положительные

- Использование нетрадиционных приёмов и методов обучения.
- Создание комфортной среды на занятии.
- Хорошие санитарные и гигиенические условия.
- Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- Использование на занятии методов и приёмов, ведущих к сохранению здоровья.



# Элементы ЗСТ на занятиях

- Пальчиковая гимнастика;
- Физминутка;
- Релаксационные упражнения;
- Гимнастика для глаз.





# Пальчиковая гимнастика

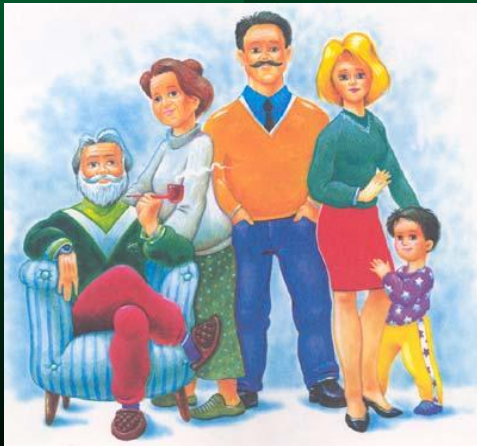
Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является "ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.



## Моя семья

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик – папочка ,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик – я ,  
Вот и вся моя семья!

Поочередно сгибать пальцы  
на обеих руках , начиная с  
большого , на последнюю  
строчку – показать  
ладошки .



## Вышли пальчики гулять

- ▣Раз, два, три, четыре, пять вышли  
пальчики гулять.
- ▣Раз, два, три, четыре, пять в домик  
спрятались опять.

Поочередное разгибание пальчиков  
из кулачков, начиная с большого  
пальца. На следующие строчки-  
поочередное сгибание пальчиков в  
кулачки, начиная с мизинца.





## Мышка

Мышка в норку пробралась,  
На замочек заперлась.  
В дырочку глядит-  
Кошка не бежит?

На первую строчку - "шагать"  
двумя пальчиками по столу,  
изображая крадущиеся  
движения; на вторую -  
соединить пальцы ("цепочки");  
на третью- сделать колечко и  
посмотреть в него; на  
четвертую - поднести правую  
руку ладонью вниз ко лбу и  
посмотреть из- под нее.



## Черепаша

Черепашка, черепашка  
В панцире живет.  
Высунет головку,  
Обратно уберет.

На первые две строчки –  
положить кулачки на стол,  
можно тихонько постукивать ими;  
на третью - высунуть указательные  
пальцы; на четвертую- убрать обратно.



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Отдых наш-физкультминутка,  
Занимай свои места.

Раз - присели, два - привстали,  
Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали  
Ванькой-встанькой словно стали  
А потом пустились вскачь,  
Словно мой упругий мяч.



# Актуальность и значимость

- Укрепление здоровья на уроках физического воспитания и во время проведения "физкультминуток" на занятиях.
- Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало.





# Метод проведения физкульминуток

**Цепочка проведения физкультминуток  
на занятиях выглядит так:**

- динамическая
- дыхательная
- зрительная
- психологическая
- ритмическая



# КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- Если устали глаза
- Если устала спина
- Если устали ноги





# Если устали глаза



- Плотнo сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.
- Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.
- Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.
- Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.



# Если устала спина



- Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз
- Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.
- Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.
- Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.



# Релаксационные упражнения

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара

**Все релаксационные  
упражнения носят игровой  
характер, каждому из них даётся  
образное название**





# Штанга Ралли

- Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.
- Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.







# Маятник

- Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.







# Неваляшка

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед.

Упражнение выполняется 10-15 сек.

В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.





# Психогимнастика

*Упражнения для мускулов души,  
направленные на развитие любви к себе,  
повышению самооценки и самоуважения*



## Психогимнастика

родилась на стыке  
практической психологии и  
актерского искусства  
выразительных движений.

Наши переживания и  
чувства "прочитываются"  
окружающими по глазам, по  
наклону головы, по походке, по  
движениям рук и губ.

Большую часть информации  
друг о друге мы получаем при  
помощи невербального,  
бессловесного языка –  
языка мимики и жестов





Цель упражнений :  
снять психическое и мышечное напряжение

## Упражнение «Головы дракона»

Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову».



## Упражнение «Фокус»

Фокусник посадил в чемодан кролика, закрыл его, но сразу же открыл. Там вместо кролика сидел петух! Вот это да! Мальчик очень удивился тому, что произошло.





## Игра «Цветок»

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.



## Этюд «После дождя»

Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

## Игра «Снег»

Дети получают по листу белой бумаги, из которой они в течение трех минут делают «снег». Затем играющие по очереди подбрасывают вверх свои «снежинки», стараясь «засыпать» ими как можно больше окружающих. По окончании ведущий подводит итог: дети испытывали радость и подтверждение тому их улыбки и веселые лица.





## Упражнение «Пятерка»

Ваня неважно учился, в основном на тройки. Однажды он пришел домой какой-то загадочный. Папа забеспокоился: уж не случилось ли чего? «Дай-ка твой дневник», — строго сказал он. И вдруг глаза его округлились: в дневнике у Вани было две пятерки!

После выполнения задания дети по просьбе ведущего вспоминают случаи, когда они больше всего удивлялись.



## Игра «Ошибка»

Каждый раз, когда водящий ошибается при назывании игрока, остальные удивляются.



# Ожидаемый результат

- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Создание комфортного психо-эмоционального климата на занятиях
- Формирование культуры здоровья
- Удовлетворённость участников педагогического процесса ходом и результатами проекта ЗСТ





спасибо

за внимание