

# «Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности».

Подготовила: Полякова Е.В.,  
учитель начальных классов





# Характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

- Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье. К таким условиям следует отнести:
- **факторы внешней среды**, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, экономические, социальные и т.п.);
- **факторы школьной среды** – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
- **организация учебного процесса** и режима учебной нагрузки;
- **организация и формы** физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- **формы и методы** здоровьесберегающей деятельности учреждений общего образования;
- **динамика** текущей и хронической заболеваемости.



# Направления здоровьесберегающей деятельности



- 1) **рациональная организация учебного процесса** в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- 2) **рациональная организация двигательной активности** учащихся, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, **а также спортивно-массовую работу**;
- 3) организация рационального **питания** учащихся;
- 4) система работы по **формированию ценности** здоровья и здорового образа жизни.
- Без выполнения этого комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.







## Классификация здоровьесберегающих технологий, предложенная Н.К. Смирновым (2006г.)

- Понятие «*здоровьесберегающие технологии*» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению **здоровья учащихся.**
- **1. Медико-гигиенические технологии .**
- **2. Физкультурно-оздоровительные технологии**
- **3. Экологические здоровьесберегающие технологии**
- **4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности**
- **5. Здоровьесберегающие образовательные технологии**





# **Здоровьесберегающие образовательные технологии во внеурочной работе школы:**

- - **социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;
- - **лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.







## Средства здоровьесберегающих технологий :

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) факторы становления ценностного отношения к здоровью.





# Двигательная направленность

- Это — движение; физические упражнения;
- физкультминутки и подвижные перемены;
- эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;
- гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура;
- подвижные игры;
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
- массаж; самомассаж; психогимнастика, тренировки и др.









## Формирование ценности здоровья

- **Формирование ценности здоровья** – одно из важнейших средств реализации *здоровьесберегающих технологий* в учебно-воспитательном процессе. Наиболее эффективны в этом направлении – программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики.



# Физкультурно-оздоровительные технологии.

Организация спортивных соревнований, подвижных игр на свежем воздухе.





# Физкультурно-оздоровительные технологии.

Организация спортивных соревнований, подвижных игр на свежем воздухе.



# Физкультурно-оздоровительные технологии.

Организация спортивных соревнований, подвижных игр на свежем воздухе.





# Физкультурно-оздоровительные технологии.

Организация спортивных соревнований, подвижных игр на свежем воздухе.





# Физкультурно-оздоровительные технологии.





# Экологические здоровьесберегающие технологии: Организация экологических акций



# Экологические здоровьесберегающие технологии: Организация экологических акций





***Здоровьесберегающие образовательные технологии***  
Работа по программам обучения грамотной заботе о своем  
здоровье и формированию культуры здоровья учащихся



## Упражнение на релаксацию и развитие воображения «ОТДЫХ НА МОРЕ»

«Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце.

Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми.



Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги.

Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышится легко и свободно.

Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии.

Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».









**Упражнение на релаксацию и развитие воображения «РАДУГА»**

**«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза.**

**Представьте, что перед вашими глазами радуга.**

**Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода.**

**Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере.**

**Ощути эту свежесть.**

**Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся.**

**Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.**

**Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.**

**Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет?**

**Возьмите с собой эти ощущения на весь день».**



# Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его.
2. Совсем расслабить.
3. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.
2. Нахмуриться (сердитесь) — расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — расслабление.
5. Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).
6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.
8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.
9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

