



Кузьминова Елена Владимировна

учитель начальных классов
МОУ лицей № 104
г. Минеральные Воды

«Использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе».



Цель работы:

- Создание здоровьесберегающего пространства, в котором труд, учеба и общение приносят удовлетворение и радость;
- Формирование у всех учащихся позитивной устойчивой индивидуальной картины здоровья как необходимое условие их жизнеспособности и возможности достижения личного и социального успеха;
- Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

Здоровьесберегающие технологии в образовании – организация учебно – воспитательного процесса, позволяющего достичь положительного результата без излишнего напряжения и переутомления учащихся.



Здоровые дети - здоровая нация!

Технологии, наиболее позитивно влияющие на здоровье школьников:



- Игровые технологии;
- Технология создания ситуации успеха;
- Технология уровневой дифференциации;
- Технология проектного обучения;
- Технология группового обучения.



Урок – главная составляющая часть учебного процесса.



Поэтому на занятиях проводятся динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно – двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключения на новый вид деятельности .

С помощью разнообразных по содержанию подвижных игр, физических упражнений, оптимально дозированных физических нагрузок можно успешно воздействовать на биологическую природу ребенка, укреплять его здоровье.



Специально организованная двигательная активность оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в школе.



Использование игр

позволяет решить такую важную задачу, как необходимость компенсации информационной перезагрузки с организацией психологического и физиологического отдыха.

Их **основная цель** – смена деятельности, полноценный и эффективный психологический отдых.





Одним из первых признаков нежелательного влияния школы на здоровье учащихся – утрата интереса к учебе. Ученик, для которого посещение школы – тяжелое испытание, каждодневно оставляет в стенах школы частичку своего здоровья. Поэтому для поддержания интереса я провожу **нестандартные уроки.**

Нестандартные уроки

Урок чтения в детской библиотеке



Урок – экскурсия.



ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ.



Создание зон релаксации



Озеленение кабинета,
подбор комнатных растений,
способствующих очистке
воздуха от микробов.



Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании».

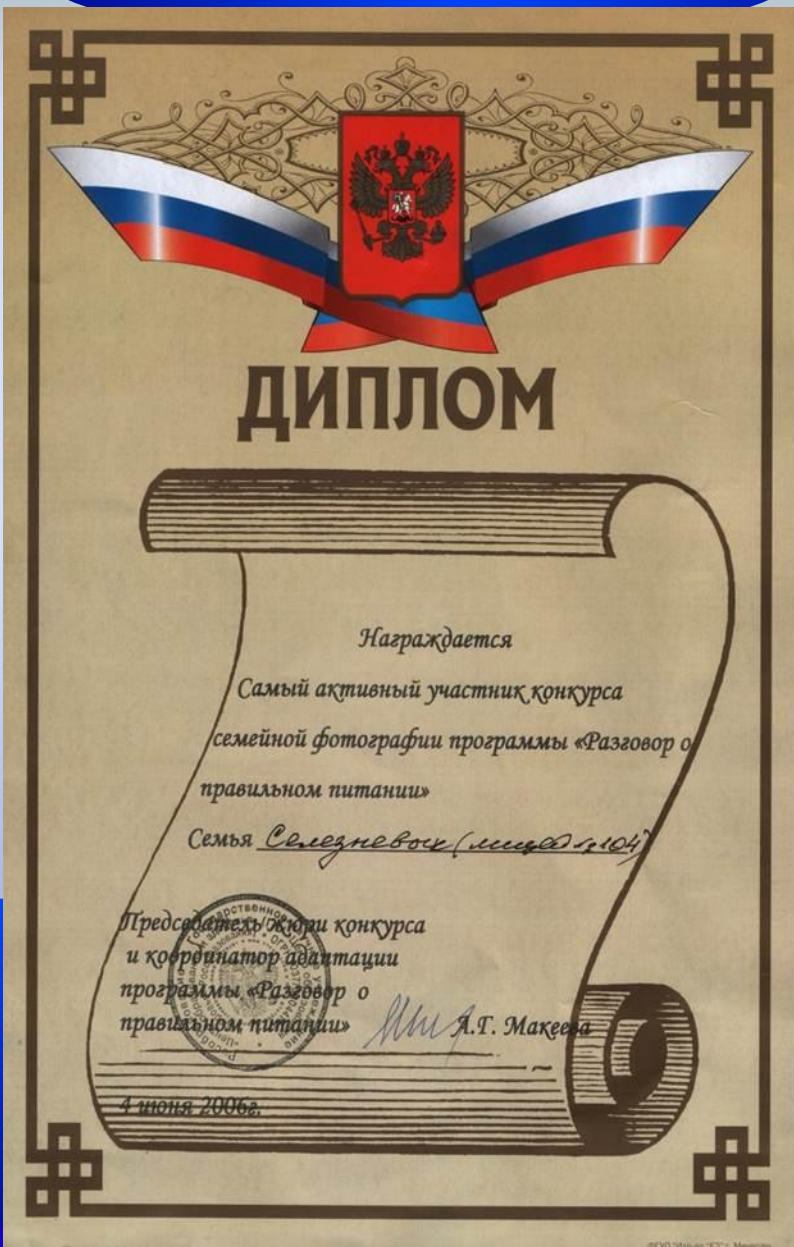


КОНКУРС КУЛИНАРОВ



- Научились составлять меню жаркого летнего дня и меню холодного зимнего дня.

Принимали активное участие в конкурсе семейной фотографии программы «Разговор о правильном питании»



- Семья Селезневых

УЧАСТВОВАЛИ В КОНКУРСЕ СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ "КАК ПИТАЕШЬСЯ, ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ".



Результаты работы :

- Мои учащиеся стали крепче, энергичнее, более внимательны, улучшилась память, стали меньше болеть и пропускать занятия в школе. А это отражается и на качестве знаний, получаемых детьми на уроках.

