

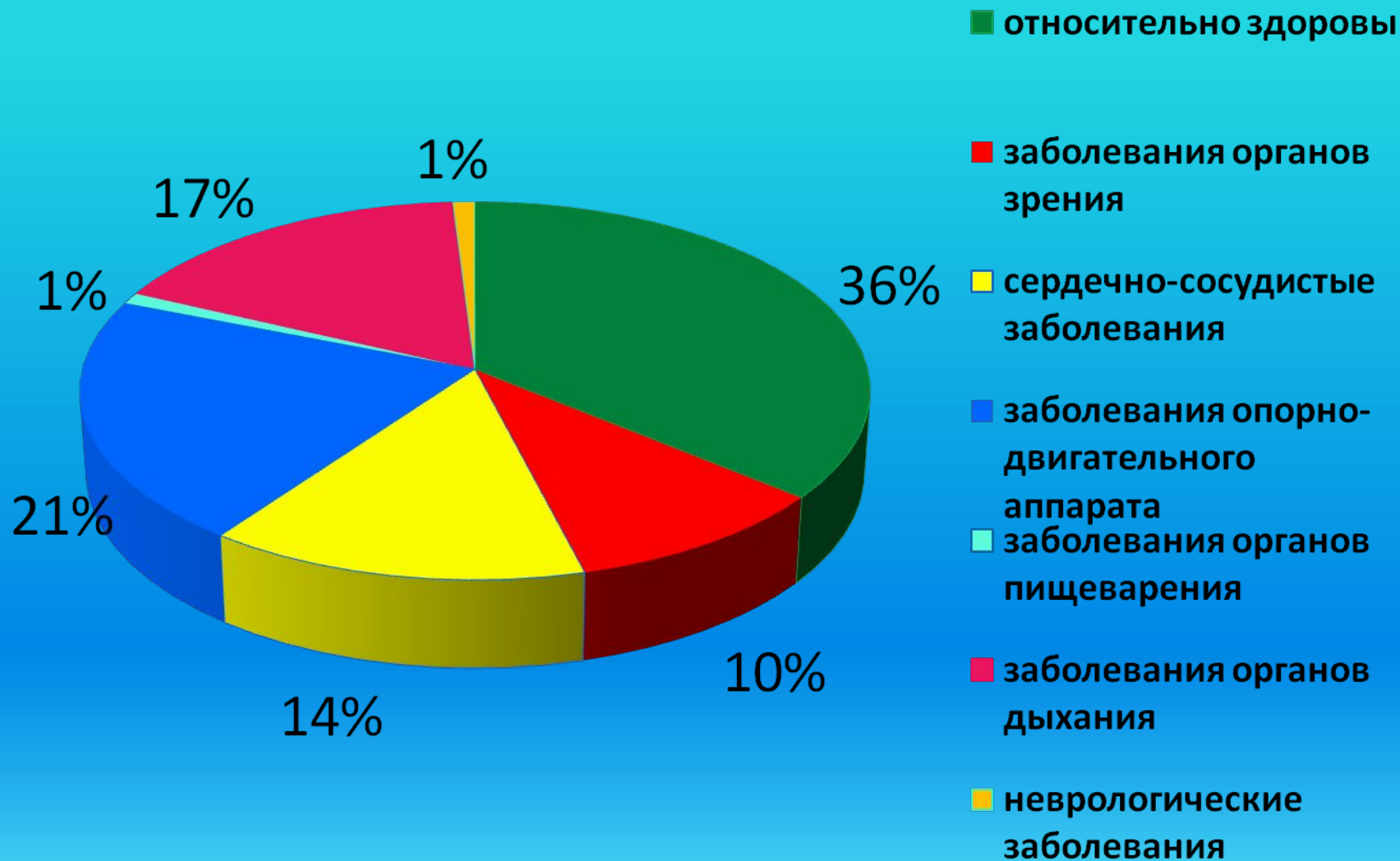
***Использование
здоровьесберегающих
технологий в начальной
школе***

**« Обучать без вреда для
здоровья – это не
задача**

**школы, а обязательное
условие её работы! »**

Н.К. Смирнов

Карта здоровья учащихся 1 классов



«Здоровьесберегающие образовательные

технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Здоровьесберегающие технологии:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности

УРОК

Основная структурная единица учебной работы с учащимися.

Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы.

Основные требования к организации обучения в 1 классе

- **«Ступенчатый» режим обучения**
- **Отсутствие бального оценивания знаний**
- **Отсутствие домашних заданий**

Основные критерии оптимальной организации урока



Виды физкультминуток:

- **упражнения для снятия общего или локального утомления;**
- **упражнения для улучшения мозгового кровообращения;**
- **упражнения для кистей рук;**
- **гимнастика для глаз;**
- **упражнения для мобилизации внимания;**
- **упражнения, корректирующие осанку;**
- **дыхательная гимнастика**

Упражнения для снятия общего или локального утомления



Упражнения для кистей рук



Гимнастика для глаз



Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

<i>Непрерывная длительность (мин.), не более</i>	1-2 классы	3-4 классы
<i>Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i>	10	15
<i>Просмотр телепередач</i>	15	20
<i>Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i>	15	20
<i>Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</i>	15	15

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения:

- **личностно-ориентированное обучение (проектная деятельность);**
- **дифференцированное обучение;**
- **проблемное обучение;**
- **игровые технологии;**
- **коммуникативные (интерактивные формы обучения)**

Направления внеурочной деятельности:

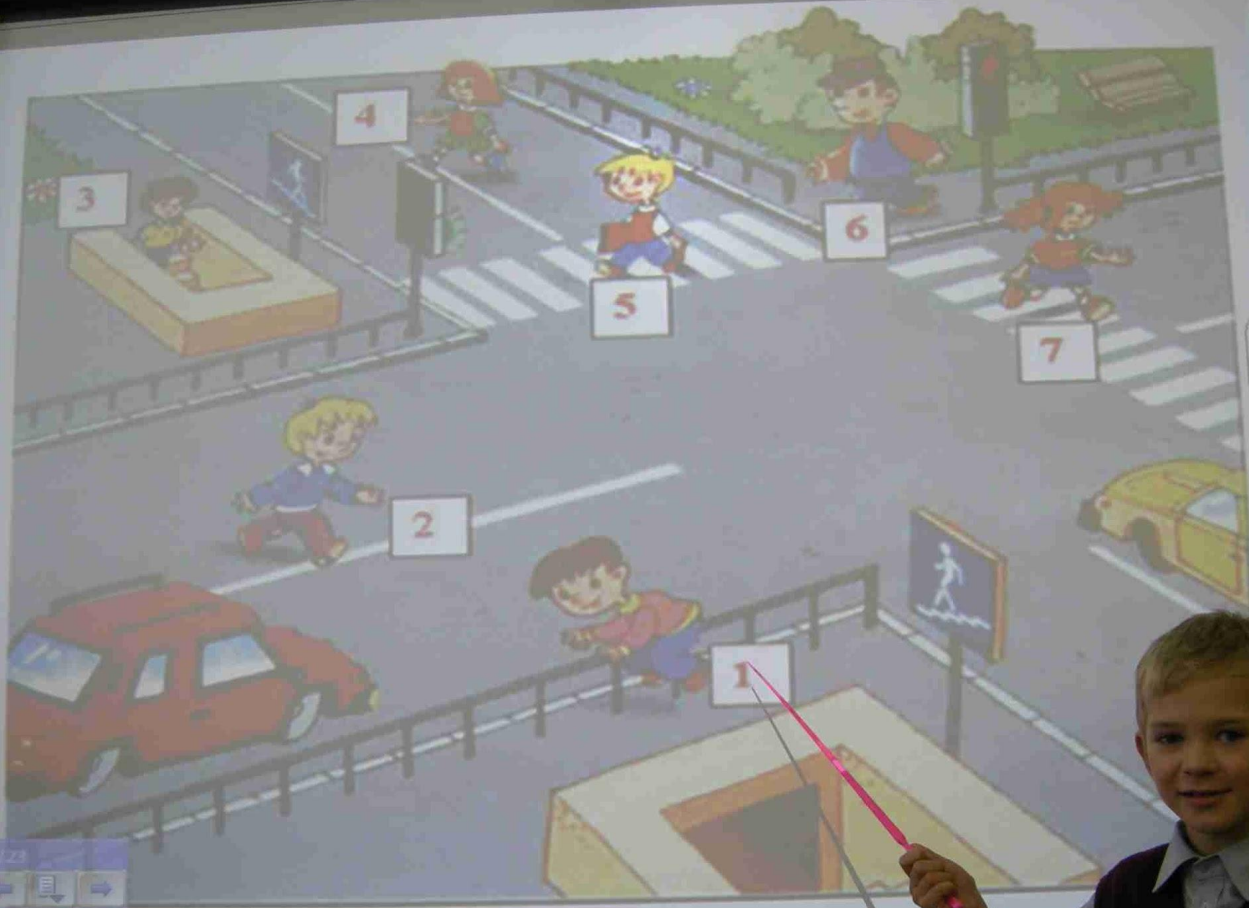
- духовно - нравственное
- общеинтеллектуальное
- общекультурное
- спортивно -
оздоровительное

Факультативный курс

«Школа безопасности»







12/23

24.10.2011 12:42

радостей от жизни

(по Н.К. Смирнову)

- Смотрите на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время побыть наедине с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от вас
слишком много
- Не делайте вид, что вам нравится то, что вам
неприятно
- Не оказывайте давление на своих детей
- Не говорите: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с
речью
- Помните: маленькие радости в ваших руках

ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим больше добра!**