

**Здоровьесберегающи  
е технологии  
в начальной школе.**



**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**  
можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.







## *Причины школьных болезней:*

- недостаточная освещенность класса;*
- плохой воздух школьных помещений;*
- неправильная форма и величина школьных столов;*
- несоблюдение режима дня, что приводит к перегрузке учебными занятиями.*






*В современной школе добавилось много других недостатков. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.*


*Усилилась роль “внутришкольных факторов”:*

- Интенсификация обучения;*
- Снижение двигательной активности;*
- Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;*
- Нарушение зрения, осанки;*
- Ухудшение нервно – психического здоровья.*





*Исходя из этого, нужно предпринять все меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.*

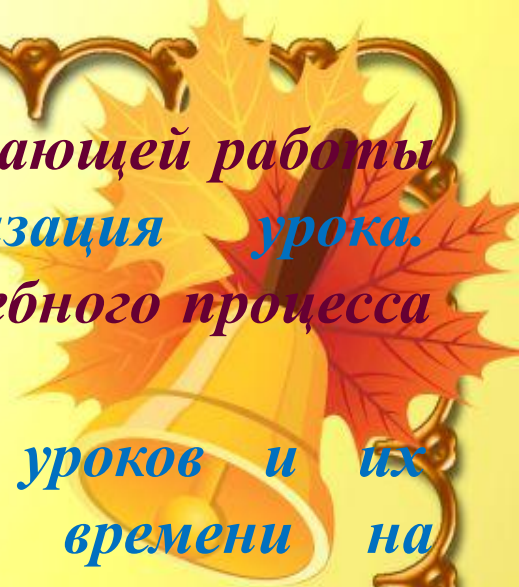


*Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.*

*Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:*

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;*
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;*
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.*

*От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.*





## **Физкультминутки**

*В состав упражнений для физкультминуток можно включить:*

- *упражнения по формированию осанки,*
- *укреплению зрения,*
- *укрепления мышц рук,*
- *отдых позвоночника,*
- *упражнения для ног,*
- *упражнения на ковре,*
- *релаксационные упражнения для мимики лица,*
- *потягивание,*
- *массаж области груди, лица, рук, ног,*
- *психогимнастика,*
- *упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.*



## *Здоровьесберегающее обучение*

*Направлено на обеспечение психического здоровья учащихся.*

*Опирается на природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).*

*Достигается через*

*□ учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке;*

*□ использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;*

*□ создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;*

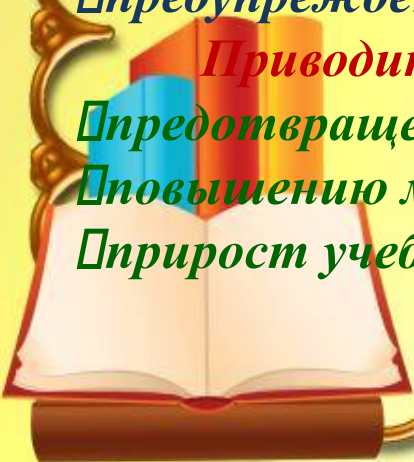
*□ предупреждение гиподинамии.*

*Приводит к*

*□ предотвращению усталости и утомляемости;*

*□ повышению мотивации к учебной деятельности;*

*□ прирост учебных достижений.*





# **Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности**

**□ Личностно-ориентированные**

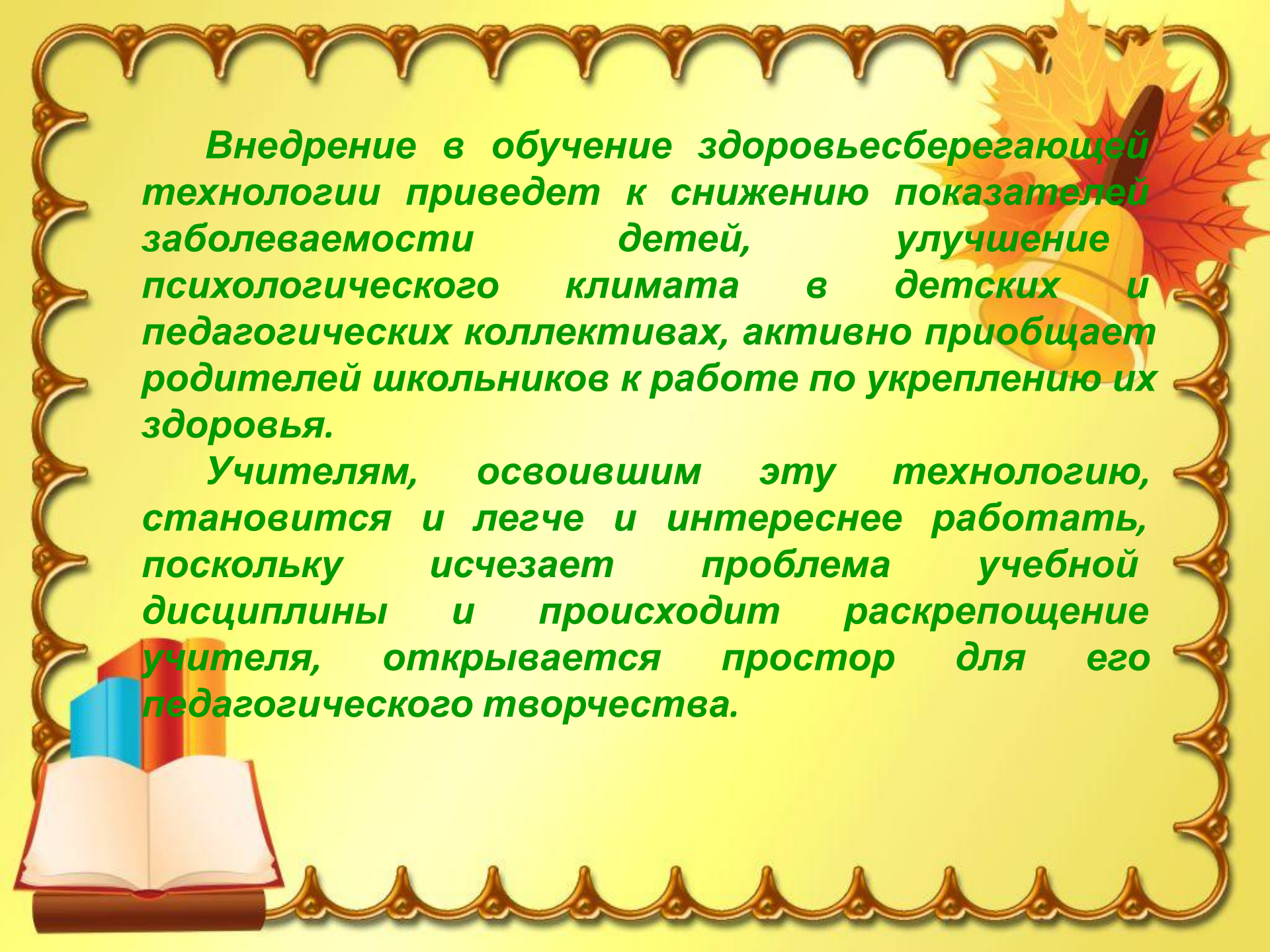
**□ Педагогика сотрудничества**

**□ Технологии развивающего обучения (ТРО)**

**□ Технология уровневой дифференциации обучения**

**□ “Технологию раскрепощённого развития детей”.**



A decorative border with a repeating scalloped pattern in a golden-brown color. In the top right corner, there are several autumn leaves in shades of orange, yellow, and red. In the bottom left corner, there is an illustration of an open book with white pages and a red cover, with three closed books (blue, red, and yellow) stacked behind it.

**Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии приведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.**

**Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.**





