

Здоровьесберегающие образовательные ТЕХНОЛОГИИ

*«Чтобы сделать ребёнка умным и
рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»*

Ж.-Ж. Руссо

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются

```
graph TD; A[ ] --> B[способствующи  
е успешной  
адаптации  
детей в  
обществе]; A --> C[важнейшие  
социальные  
навыки]; A --> D[формируются  
бережное  
отношение к  
своему  
физическому и  
психическому  
здоровью];
```

способствующи
е успешной
адаптации
детей в
обществе

важнейшие
социальные
навыки

формируются
бережное
отношение к
своему
физическому и
психическому
здоровью

Что должен сделать учитель для сохранения здоровья детей?

- Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью школьников.
- Здоровье сберегающие технологии реализуются на основе лично-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Сохранение и укрепление здоровья

- это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться.
- В. А. Сухомлинский утверждал, что “...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Работа по формированию здорового образа жизни может реализовываться через :

- **проведение оздоровительных пауз во время уроков**

- занятие на уроках физической культуры

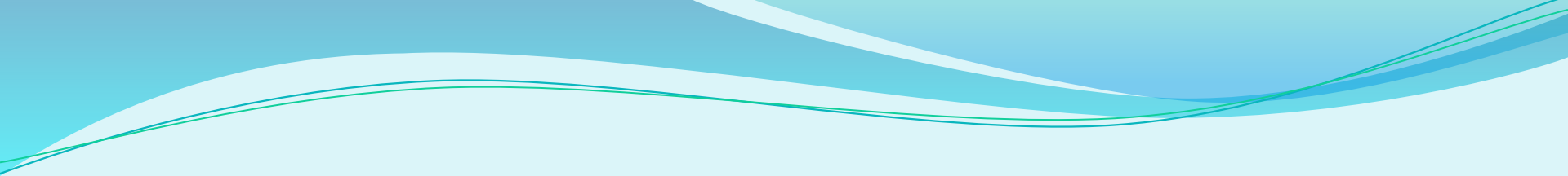


● внеклассную работу



работу с родителями

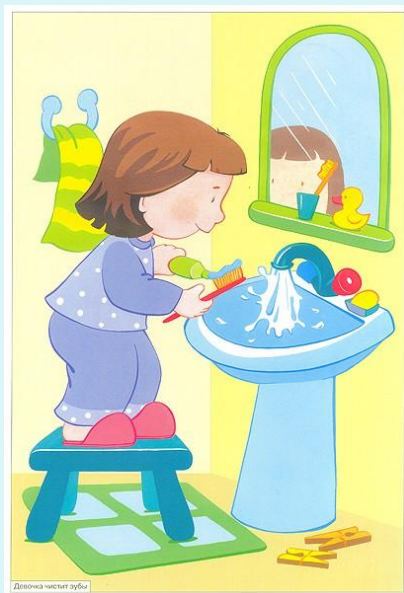




«Единственная красота, которую я знаю, — это
здоровье».

Генрих Гейне.

- Сохранение здоровья детей - главное, на что я обращаю особое внимание при проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются навыки
- правильного режима дня,
- гигиенические навыки

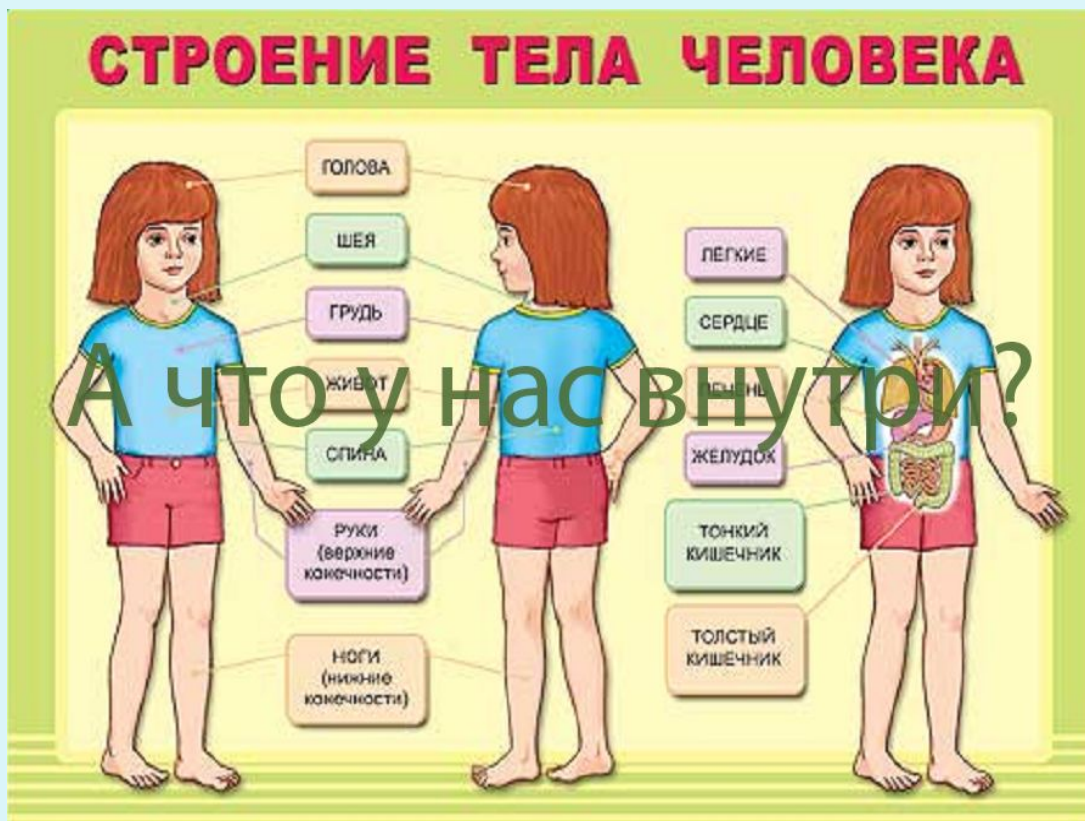


- профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам,



-
- изучение особенностей своего организма.

изучение особенностей своего организма



Русский язык и литературное чтение считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках обязательно провожу гимнастику для глаз.

- Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, насчет 10 - 15.
- Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.



- Различные тестовые задания с выбором ответа, игровые задания на развитие фантазии, распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке.



- Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение.



- Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.



- *Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности.*

Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты:

- проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.

- ***Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.***