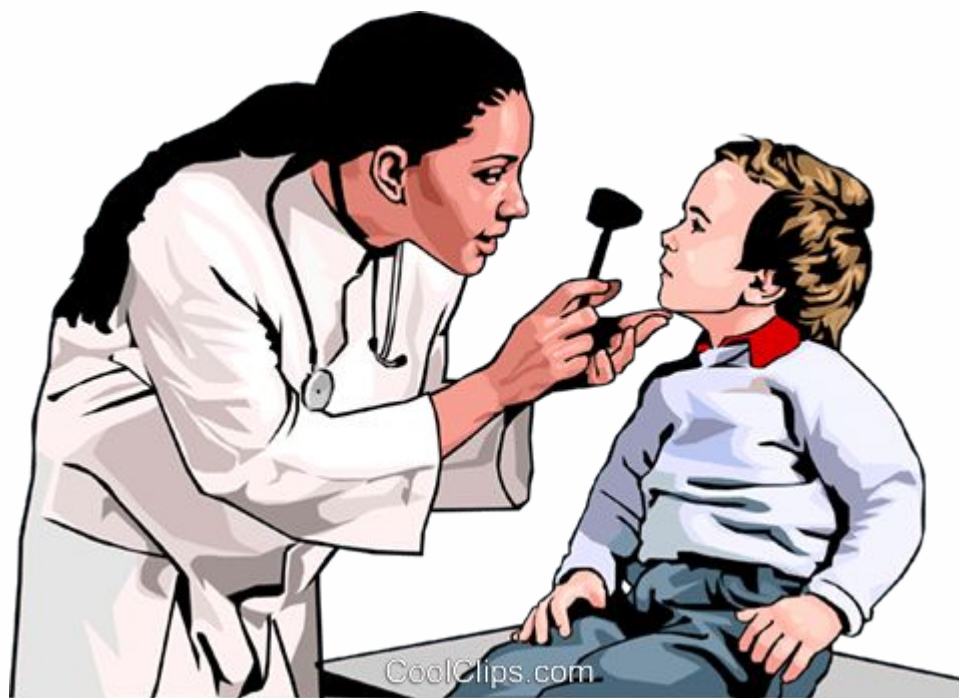


Здоровьесберегающие технологии в школе



Всего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединились в его деятельности. (К. Д. Ушинский)

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».
В.А.Сухомлинский.

Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.



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

Здоровьесберегающее обучение

- ❑ **направлено на** – обеспечение психического здоровья учащихся.
- ❑ **опирается на** принципы 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.



**Современные
здоровьесберегающие
технологии**

сохранения и стимулирования здоровья

- Витаминизация и аромотерапия
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз- самокоррекция
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Организация работы в режиме смены позы

2. Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ

Физкультурные занятия

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

3.Коррекционные технологии

- Арттерапия –коррекция через творчество
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Психогимнастика
- Технологии музыкального воздействия
- Использование новых форм организации уроков
- Комфортное начало и окончание урока
- **Личный пример учителя.**

Важная составная часть
здоровьесберегающей
работы школы
– **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.

Релаксация

- Релаксация — это расслабление после напряженной умственной деятельности.

Цель её — снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала.

Для релаксации могут быть использованы различного рода движения, игры, шутки, пение, танцы.



Физкультминутки -

динамические паузы _непосредственно на уроках. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость.

Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость.



Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Литература

- 1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
- 2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- 3. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004 г.
- 4. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.
- <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> Костенко Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».
- <http://www.za-partoi.ru/>