

# **Здоровьесберегающие технологии**

- **МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- **ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**
- **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

# Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

- Снятие эмоционального напряжения, через использование игровых технологий.
- Проведение физминуток
- Создание благоприятного психологического климата на уроке
- Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.
- Занятия ,тренинги, консультации психологов и логопедов
- Субъект -объектные отношения
- Традиционные недели и дни здоровья
- Недели психологии

# Здоровье ученика в норме, если:

- а) в **физическом плане** – ученик умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
- б) в **интеллектуальном плане** – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в) в **нравственном плане** – честен, самокритичен, эмпатичен;
- г) в **социальном плане** – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- д) в **эмоциональном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

# Основные цели общеобразовательной школы

- - сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка,
- - полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом,
- - обучение основам здорового образа жизни,
- - формирование здоровьесберегающей среды.

# Деятельность школы должна быть направлена:

- на формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни;
- создание здоровой и безопасной среды (микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация питания с учетом состояния здоровья детей);
- совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания;
- совершенствование психологической поддержки школьников, профилактики девиантных форм поведения и др.

# Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- наличие эмоциональных разрядок на уроках;
- использование физкультурных пауз на уроках.

# Негативные «внутришкольные» факторы:

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

# Рациональная организация урока.

- 1) строгая дозировка учебной нагрузки;
- 2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
- 3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- 4) благоприятный эмоциональный настрой.

# Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1) Обстановка и гигиенические **условия** в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) Число **видов учебной деятельности**: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.

Норма - 4-7 видов за урок.

3) Средняя **продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности**. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4) Число **видов преподавания**: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5) **Чередование** видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

6) Место и длительность применения **ТСО** (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

7) **Физкультминутки** и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность.

Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с

3- кратными повторениями каждого упражнения

# Виды физминуток

- *Оздоровительно- гигиенические*
- *Двигательно – речевые*
- *Подражательные*
- *Физкультурно-спортивные*
- *Танцевально-ритмические*

**«Здоровье – не все,  
но все без здоровья –  
НИЧТО»**

**Сократ**