

**«Здоровьесберегающие  
технологии обучения -  
основополагающее условие  
повышения качества образования  
в рамках перехода к стандартам  
нового поколения».**

Тема по самообразованию  
учителя начальных классов  
ГБОУ СОШ № 996  
Кучевской Н.В.

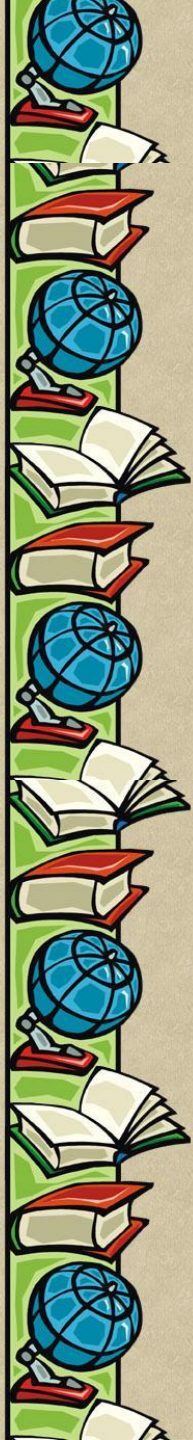


# Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

**Цель:** показать значимость здоровьесберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей и подростков в процессе учебной деятельности.

## Задачи:

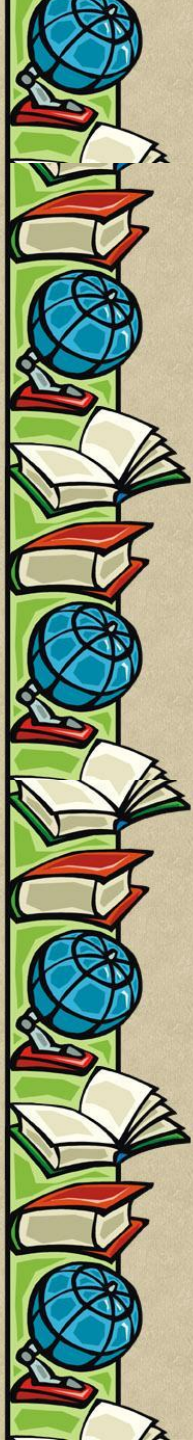
1. Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы;
2. Пропаганда здорового образа жизни;
3. Помочь каждому ребёнку осознать свои способности, создать условия для их развития;
4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребёнка, т.е. осуществлять лично-ориентированный подход при обучении и воспитании.



# Система методов работы.

## Причины школьных болезней:

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

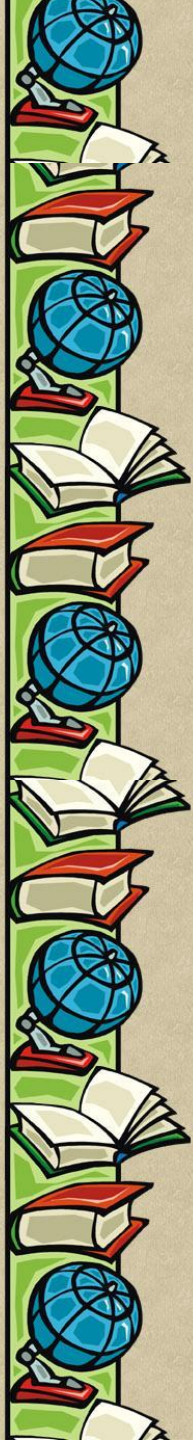


# Концепция здоровьесбережения

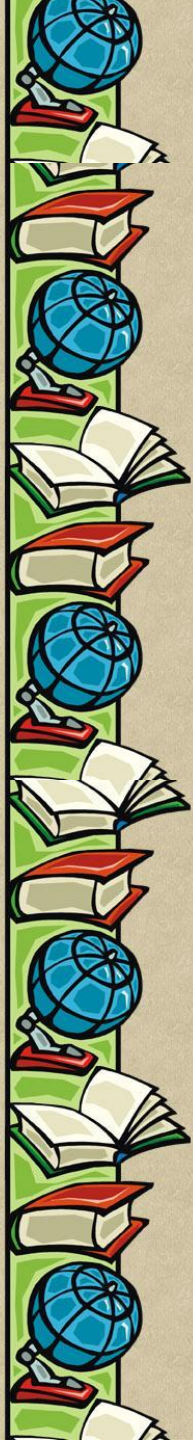
Цель - принципы и задачи - средства - условия - результаты

Анкетирование, тестирование:

- «В хорошей ли вы форме?»
- «Можно ли ваш образ жизни считать здоровым?»
- «Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?»
- «Знаете ли Вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?»



# «Внутришкольные факторы»



□ интенсификация обучения

□ снижение двигательной активности

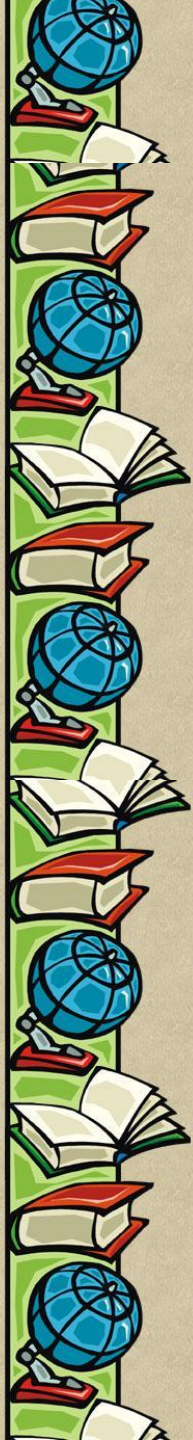
□ увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни

□ нарушение зрения, осанки


□ ухудшение нервно - психического здоровья

# Рациональная организация урока

- Объём 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.



# Упражнения для физкультминуток

- 
- ◆ 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

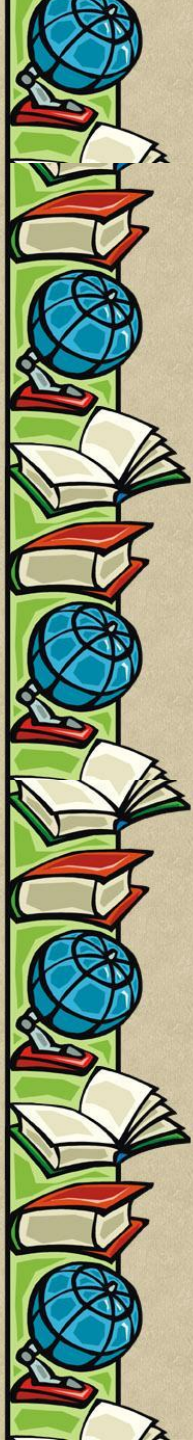
Направлено на - *обеспечение психического здоровья учащихся.*

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

Достигается через - *учёт особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся...*

Приводит к - *предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.*

Педагогика сотрудничества - *её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.*





# Здоровьесберегающие технологии

- 1 Технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности - его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.
- 2 Технология уровневой дифференциации обучения проводится с учётом индивидуальных возможностей и способностей учащегося (использование трёхуровневых заданий).
- 3 Технология раскрепощённого развития детей: а) разминки и упражнения на мышечно - телесную и зрительную координацию; б) движение наглядно - учебного материала; в) художественно- образные каллиграфические прописи; г) детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке; д) регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей.

## Заключение

*Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведёт 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.*

