

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №13  
муниципального образования «Город Донецк»

# Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

*Авторы презентации:  
Бигаева Л.В., Васильева И.С., Киселева Г.М.,  
учителя начальных классов  
МБОУ СОШ №13  
г. Донецка Ростовской области*



# Актуальность темы

- В наши дни сбережение здоровья ребёнка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.
- Изменение во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.
- Объём информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество дисциплин в школе.
- Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т. п.
- Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.
- Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом своё здоровье и индивидуальность.



# Причины снижения уровня здоровья детей

- падение уровня жизни, социальные потрясения;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;
- неполноценное питание;
- отсутствие культуры здорового образа жизни во семьях;
- частичное разрушение служб врачебного контроля;
- безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.



МНОГИХ

Исследователь проблемы Н.К. Смирнов отмечает: «Если же здоровьесберегающие технологии связывать с решением более узкой, здоровьесохранительной задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении».

### Задачи:

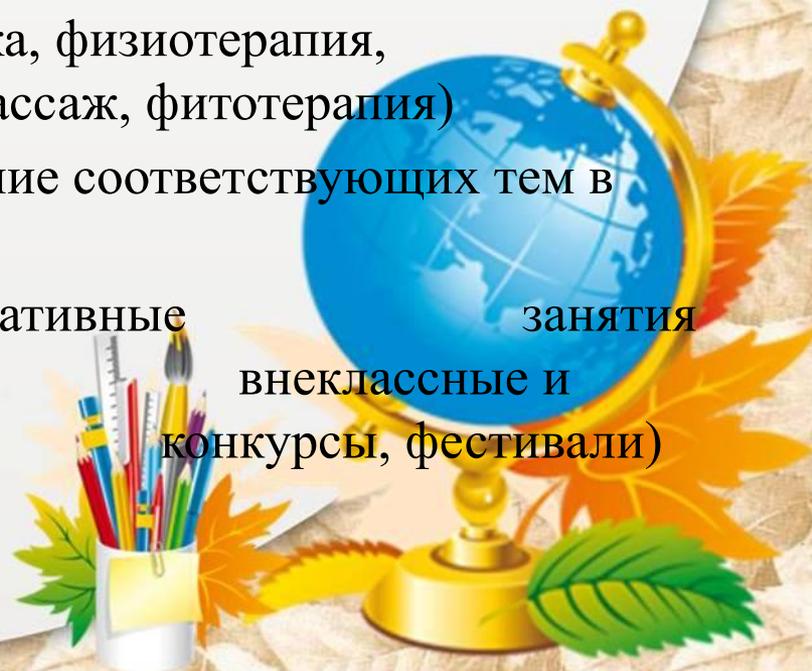
- воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;
- внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой;
- реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель, стремящийся дать ученику старт счастливой жизни.



Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии обучения должны обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### Типы технологий:

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** ( физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внешкольные мероприятия, внеклассные и конкурсы, фестивали)



<b>Актуализация знаний</b>	Игровые технологии	Создание игровой ситуации.
	Педагогика сотрудничества	Совместная деятельность. Эвристическая беседа.
	Здоровьесберегающая технология	Психофизическая тренировка (настрой на урок). Алгоритмическая разминка.
<b>Сообщение темы и целей урока</b>	Проблемное обучение	Создание проблемной ситуации
	Педагогика сотрудничества	Работа в группах, парах. Эвристическая беседа.
	Информационно-коммуникативные технологии	Представление наглядного материала (работа с интерактивной доской, презентация)
<b>Работа по теме урока</b>	Индивидуальный и дифференцированный подход	Индивидуальная, групповая, парная работа.
	Гуманно-личностная технология	Создание ситуации успеха.
	Компетентностно-ориентированное обучение	Исследовательская работа в группах, парах.
	Информационно-коммуникативные технологии	Знакомство с новым материалом на ПК. Разноуровневые задания.
	Развивающее обучение	Задания на развитие обще-интеллектуальных умений: сравнения, мышления, конкретизации, обобщения.
	Игровые технологии Проблемное обучение	Игровая ситуация. Создание проблемной ситуации.
<b>Физминутка</b>	Здоровьесберегающая технология	Гимнастика для тела, слуха, глаз, дыхательная; танцевально-ритмические паузы, точечный массаж.
<b>Индивидуальная (самостоятельная) работа</b>	Индивидуальный и дифференцированный подход	Разноуровневые задания.
	Информационно-коммуникативные технологии	Тестирование на ПК. Разноуровневые задания на ПК.
<b>Подведение итогов урока</b>	Педагогика сотрудничества	Коллективный вывод. Подведение итогов в паре.
	Гуманно-личностная технология	Создание ситуации успеха.
<b>Рефлексия</b>	Гуманно-личностная технология	Создание ситуации успеха.
	Здоровьесберегающая	Тренинг «Я смог... Что получилось?»

## Элементы здоровьесберегающих технологий в структуре урока

- положительный эмоциональный настрой на уроке;
- оптимальный темп ведения урока;
- подача материала доступным рациональным способом;
- наглядность;
- смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. п.);
- физкультминутки, динамические паузы.
- дифференцированный подход в обучении;
- групповая работа, работа в парах;
- игра , игровые моменты;
- гимнастика;
- самомассаж, точечный массаж;
- воспитательные моменты на уроке (беседы)
- санитарно-гигиенические условия.



# Эмоциональный настрой перед началом урока

«Быстро прозвенел звонок –  
Начинается урок  
Наши ушки на макушке,  
Глазки хорошо открыты  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минуты не теряем»



## Наглядность

- ✓ способствует конкретизации изучаемого материала;
- ✓ повышает интерес учащихся;
- ✓ ИКТ- способ повышения интенсивности обучения.

## Игра. Игровые моменты

- ✓ урок – игра;
- ✓ урок – соревнование;
- ✓ урок – конкурс;
- ✓ урок – путешествие;
- ✓ дидактические игры.



## Групповая работа, работа в парах

- Возрастает уровень осмысления и усвоения материала;
- Детям легче работать вместе;
- Сотрудничество в процессе работы.

## Физкультурные минутки помогают:

- снять усталость, напряжение;
- ослабить утомление на уроке;
- проводить профилактику нарушения осанки;
- поддерживать работоспособность, активное внимание

## Виды физминуток:

- оздоровительно-гигиенические;
- танцевальные;
- физкультурно-спортивные;
- подражательные;
- двигательнo-речевые.



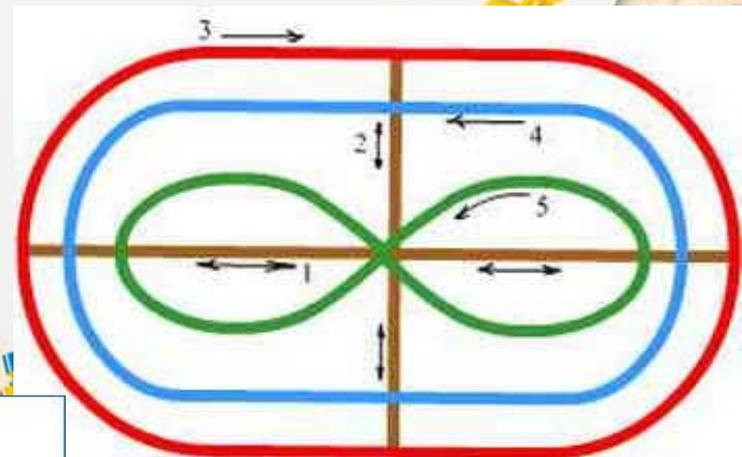
## Пальчиковые игры могут помочь:

- подготовить руку к письму;
- развить внимание, терпение;
- стимулировать фантазию;
- активизировать работу мозга;
- научиться управлять своим телом.



## Зрительная гимнастика помогает:

- снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- развить зрительную координацию;
- укреплять глазные мышцы;
- развить зоркость и внимательность;
- улучшить зрение.



## Физкультурно – оздоровительная работа

- Физкультурные занятия
- Спортивные праздники «Самая спортивная семья»
- Соревнования «День бегуна»,
- «Веселые старты», «Лыжная эстафета»
- Спартакиады
- Спортивные секции, кружки
- Дни здоровья (1 раз в месяц)



## Формирование здорового образа жизни

- Оформление уголка здоровья
- Кружок «Основы здорового образа жизни»
- Классные часы: «Учимся не болеть», «Береги зрение», «Уход за зубами»
- Проектно-исследовательская работа «Планета здоровья»
- Конкурсы плакатов, рисунков «Как сохранить здоровье»
- Месячник здорового питания и т.д.







Хочешь быть счастливым один день —  
 сходи в гости  
 Хочешь быть счастливым неделю —  
 женись  
 Хочешь быть счастливым месяц —  
 купи себе машину  
 Хочешь быть счастливым всю жизнь —  
**БУДЬ ЗДОРОВ!**

