

# Создание адаптивной среды на уроках через использование здоровьесберегающих технологий.



«Здоровье – не всё, но всё без здоровья - ничто».

СОКРАТ

## **Актуальность данной темы**

заключается в заказе общества школе сформировать творческую саморазвивающуюся личность, способную реализовать свои индивидуальные личностные запросы, решать проблемы общества.

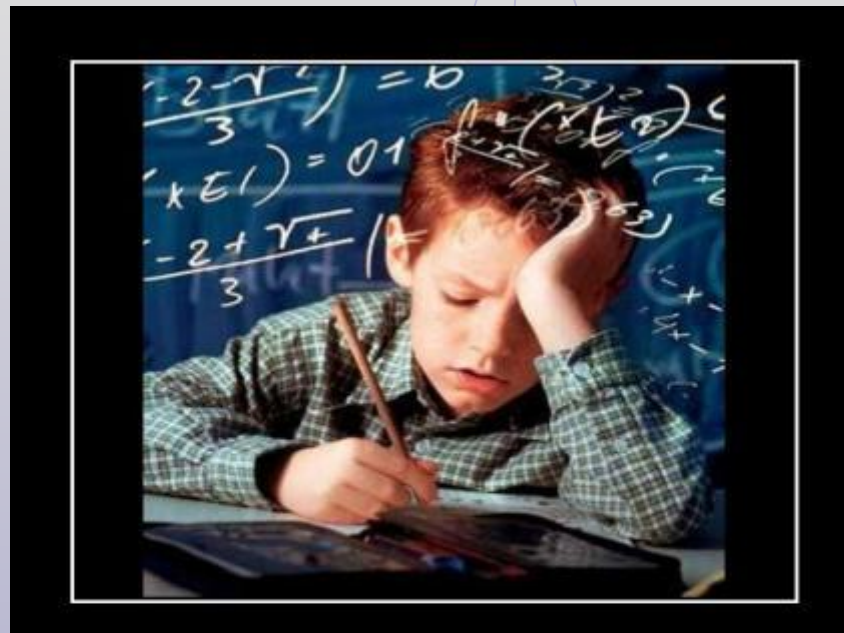
## **Адаптивная образовательная среда**

– социально – педагогическая система, приспособляющаяся к условиям изменяющейся внешней среды, которая стремится, с одной стороны, максимально адаптироваться к личности с ее индивидуальными особенностями, с другой – по возможности гибко реагировать на собственные социокультурные изменения.

## **Целевые ориентации.**

Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей. Приспособление (адаптация) обучения к уровню и особенностям развития учащихся, создание условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций субъектов образовательного процесса. Предполагает помощь ученику в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его возможностей, становлении самосознания, в самоопределении относительно личностно-значимых и общественно-приемлемых целей, самореализации и самоутверждении.

***Возникает педагогическая задача -***  
создать учебную среду, в которой нет  
места стрессу, боязни, страху - а,  
следовательно, не разрушается и  
здоровье детей.



# Здоровьесберегающая образовательная технология

*– это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.*



## Здоровьесберегающие технологии:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;



- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

# Правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.

- **Правило 1.**

Правильная организация урока.



- **Правило 2.**

Использование каналов восприятия.

- **Правило 3.**

Учёт зоны работоспособности учащихся.

- **Правило 4.**

Распределение интенсивности умственной деятельности.



# Создание благоприятного психологического климата на уроке.



# Личностно-ориентированные технологии.

- Проектная деятельность
- Дифференцированное обучение
- Обучения в сотрудничестве
- Проблемное обучение



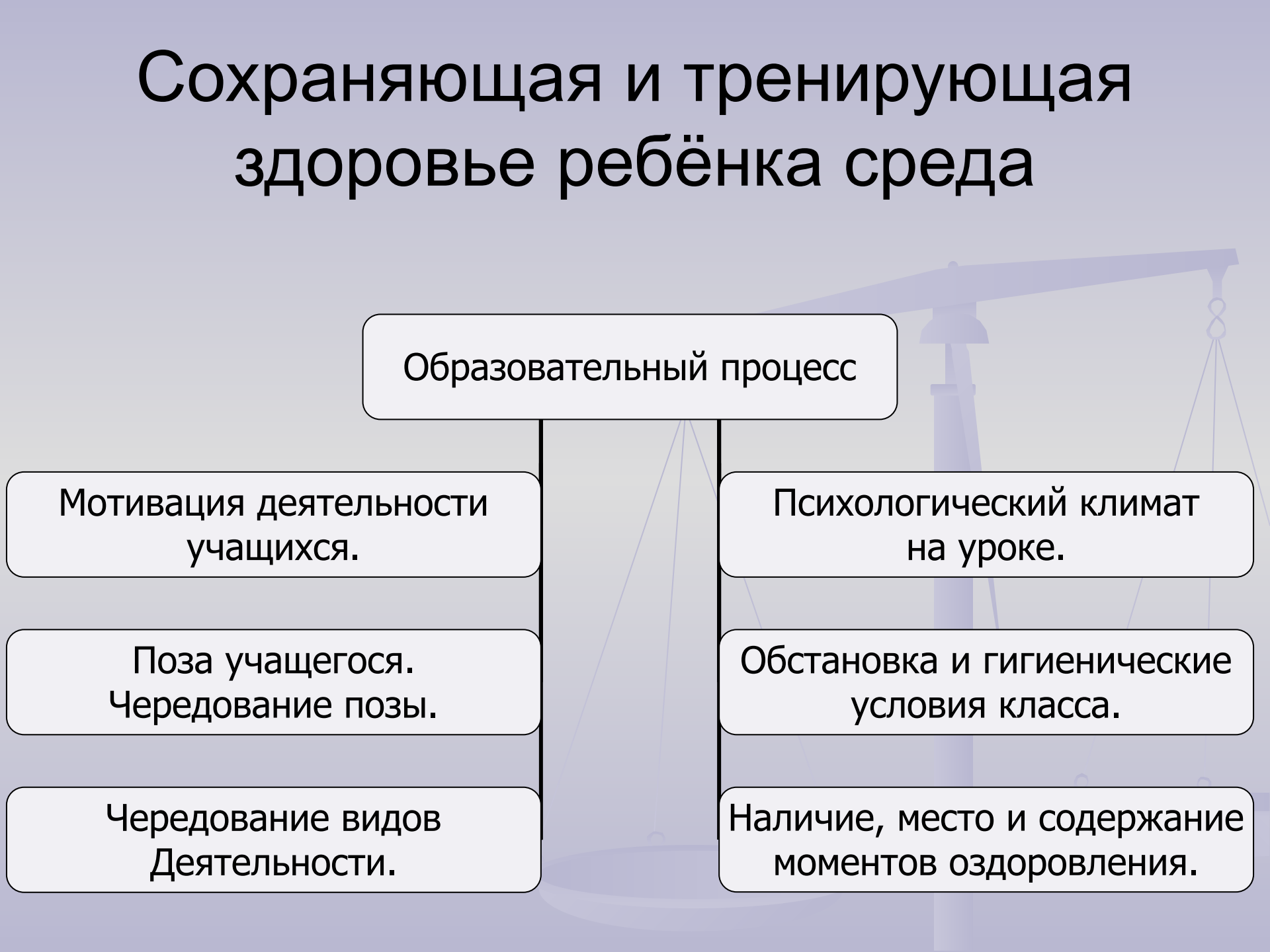


# Педагогические методы и приёмы обучения:

- 1. Комфортное начало и окончание урока;
- 2. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, дыхательной гимнастики;
- 3. Учёт ведущей модальности, темперамента;
- 4. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся;
- 5. Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер;
- 6. Опрос только тех учащихся, которые желают отвечать;
- 7. Идти от реальных индивидуальных способностей ребёнка;
- 8. Включать работу с телом, с душой и разумом детей и учителя;
- 9. Включение в уроки заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.
- 10. Личный пример учителя.
- 11. Организация саморефлексии.

# Сохраняющая и тренирующая здоровье ребёнка среда

Образовательный процесс

A diagram of a balance scale is centered in the background. The scale is tilted slightly to the right. On the left pan, three boxes are stacked vertically, representing educational and health factors. On the right pan, three boxes are stacked vertically, representing psychological and environmental factors. The top box of the left pan is the heaviest, while the top box of the right pan is the lightest. The scale's fulcrum is in the center, and the pans are suspended by thin lines.

Мотивация деятельности  
учащихся.

Поза учащегося.  
Чередование позы.

Чередование видов  
Деятельности.

Психологический климат  
на уроке.

Обстановка и гигиенические  
условия класса.

Наличие, место и содержание  
моментов оздоровления.

# Укрепление здоровья учащихся во внеурочное время.

- Уроки здоровья
- Дни здоровья
- Спортивные праздники
- Работа спортивных секций
- «Веселые старты»
- «Папа, мама, я – спортивная семья»



# Система оздоровительных мер.

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры на переменах
- Уроки здоровья
- Спортивный час



- Культурно-оздоровительные мероприятия



- Физкультминутки



- Дыхательные упражнения
- Техники мышечной релаксации
- Пальчиковая гимнастика
- Предупреждение близорукости



# Педагог должен уметь:

- – анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- – владеть основами здорового образа жизни;
- – устанавливать контакт с коллективом обучающихся;
- – наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- – прогнозировать развитие своих обучающихся;
- – моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- – личным примером учить обучающихся заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.

# Нестандартные уроки:

Уроки-игры; Уроки-дискуссии;  
Уроки-соревнования;  
Театрализованные уроки;  
Уроки-консультации;  
Уроки с групповыми формами работы;  
Уроки взаимообучения обучающимися;  
Уроки творчества; Уроки-аукционы;  
Уроки-конкурсы; Уроки-обобщения;  
Уроки-фантазии; Уроки-концерты;  
Уроки-экскурсии.



**Здоровый образ жизни** не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье; если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

