



**Всё в ТВОИХ  
руках**

# Данные Минздрава

- 14% детей практически здоровы,
- 50% имеют функциональные отклонения,
- 35-40% хронические заболевания.

## **Среди школьников за период обучения:**

- ✓в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения,
- ✓в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы,
- ✓ в 5 раз - нарушение осанки,
- ✓в 4 раза - нервно-психических расстройств.
- ✓многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5- 3 часов,
- ✓более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении, учебных перегрузках,
- ✓абсолютно здоровыми можно считать около 1/3 первоклассников, а уже к 6 классу количество таких учащихся снижается до 22 %,
- ✓за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей.

**«Современный урок с позиций  
здоровьесберегающих  
технологий»**



**Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков

ФИЗИОЛОГИЯ

ЭМОЦИИ



УСПЕХ

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ  
ПОТРЕБНОСТИ



**«Я умею думать, я  
умею рассуждать,  
Что полезно для  
здоровья, то и буду  
выбирать!»»**

Этап урока	Деятельность учащихся	Результат
Орг. момент	Упражнение «Скалочка». Упражнения для шеи и глаз.	Снять мышечное напряжение.
Актуализация знаний.	Работа у доски.	Смена двигательного режима.
Постановка учебной задачи.	При передаче мяча учащиеся формулируют цели урока.	Двигательная активность
Открытие нового знания	Работа у доски. Составление алгоритма.	Снятие напряжения мышц, увеличение двигательной активности, создание ситуации успеха.
Контроль и оценка.	Игра «Друзья». Работа в паре. Упражнение «Колечки».	Социальное взаимодействие, тренинг общения, снимается эмоциональное напряжение.
Физминутка	Использование ИКТ.	Ценностное отношение к здоровому образу жизни.
Обобщение и систематизация знаний.	Релаксация. Дети садятся поудобнее и закрывают глаза. (30 с.)	Снимается эмоциональное и мышечное напряжение.
Рефлексия.	Самооценка	Критерии успешности



# **«Условия здоровьесбережения на уроке».**

- **Соблюдение этапов урока.**
- **Использование методов групповой работы.**
- **Использование интерактивных методов.**
- **Создание положительной психологической атмосферы.**
- **Активность каждого участника.**
- **Физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.**
- **Выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня.**
- **Педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе.**
- **Педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.**
- **Упражнения для глаз.**
- **Дозировка объема учебного материала.**

# «Структура современного здоровьесберегающего урока».

- Начинать урок рекомендуется с ритуала приветствия, выполняющего роль “разогревающего” упражнения.
- Проверка домашнего задания должна быть построена не как проверка (правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).
- В вводной части урока организуется актуализация знаний по теме урока.
- В основной части урока формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока).
- Заключительная часть урока используется для закрепления убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.
- Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока – это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

# Составляющие части системы В.Ф. Базарного

- динамизация рабочей позы через использования конторок;
- методика сенсорно-координаторных тренажей, для снятия зрительного напряжения;
- использования зрительных горизонтов для развития слоговых дорожек, которые формируют у учащихся произвольной слоговой алгоритм при чтении текста и способствуют развитию у учащихся речемоторной функции;
- методика повышения эффективности психомоторных функций с помощью самоуправляемого, шагового ритма.

# Режим динамической смены



- ✓ проводить занятия в системе периодической смены: позы «сидя» на позу «стоя»;
- ✓ техническим средством сенсорной дидактики является конторка;
- ✓ применяю игровую технологию «Весёлый мешочек».



# Сенсорно-дидактическая подвеска



На ней располагаю,  
дидактический  
материал на такой  
высоте, чтобы  
ребенок на  
пальчиках мог  
дотянуться до него и  
снять.

# Логопедическая дорожка

Бе            рё  
зо            ва  
я             ро  
ща           вес  
ной          о  
жи          ва  
ет.

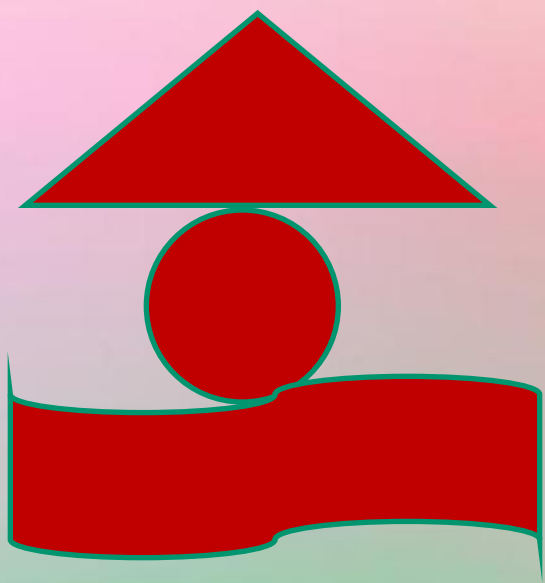
Для отработки навыков правильного чтения использую дидактическую дорожку. С правой и с левой стороны классной доски на уровне глаз учащихся располагаю дорожки, на которых набрано предложение, разбитое на слоги.



# Зрительные метки



# Различные траектории



Способствует расширению зрительно-двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

**Задача педагога:  
сделать урок таким,  
чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не**





**Не умирайте, пока живы.  
Поверьте, беды все уйдут.  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый.**





**Всем спасибо!**