

Здоровьесберегающие технологии, которые я использовала в школе.



Ковалёва Дарья

Организация учебного процесса без ущерба здоровью учащихся

ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ] --> B[Сохранение здоровья]; A --> C[Укрепление здоровья]; A --> D[Формирование здоровья];
```

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся

Причины нарушений здоровья

Причины

Малоподвижный образ жизни.

Неправильная привычка. Незнание средств, форм.

Недостаточная освещенность.

Перегрузка учебными занятиями



Проблемы

Заболевание опорно-двигательного аппарата.

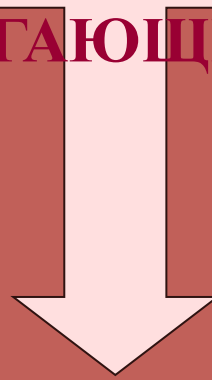
Нарушения осанки, плоскостопие.

Снижение зрения.

Нервно-психические расстройства.



УСПЕХ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



- **активное участие в процессе самих учащихся;**
- **создание здоровьесберегающей среды в школе;**
- **компетентность и грамотность педагогов;**
- **планомерная работа с родителями;**
- **взаимодействие с социально-культурной сферой.**

Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим

Постаралась создать условия здоровьесбережения.



**Я использовала оздоровительные
силы природы. Проводя уроки по
лыжной подготовке**



Использовала различные формы двигательной активности.



Урок физической культуры

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

Внеклассная работа

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Овладела приёмами мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы .

- **валеологическое просвещение учащихся и их родителей;**
- **проведение нетрадиционных уроков;**
- **применение современных средств физического воспитания;**
- **комбинирование методов физического воспитания.**

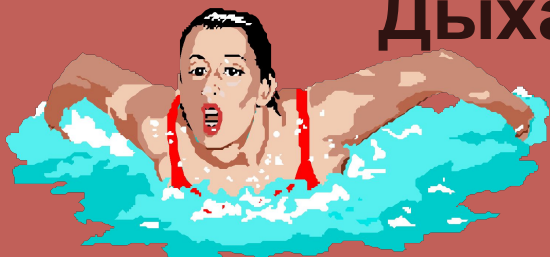


Использовала средства здоровьесбережения

Закаливание (воздух, вода, солнце)

Дыхательные упражнения

Массаж (самомассаж)



Упражнения на формирование осанки

Упражнения для профилактики плоскостопия

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения на релаксацию

Нетрадиционные средства

