

# 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.

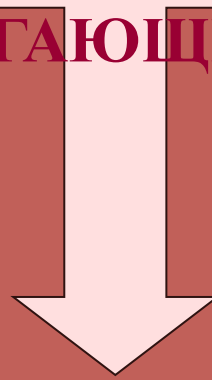
Нарушения осанки, плоскостопие.

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.**

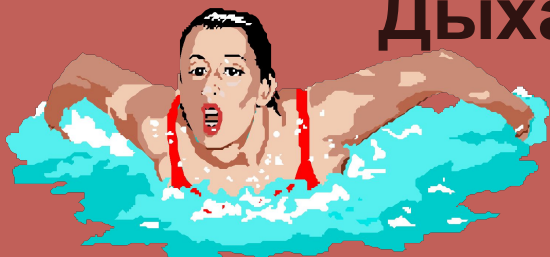


# Использовала средства здоровьесбережения

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

