

# **Здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности в начальной школе**

**Авторы:**


**Сомова Р.В., Кеваева А.Ю.**

**Учителя начальных классов  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
пос.Варламово.**

**«Здоровье – это состояние  
полного физического, душевного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезни или  
физических дефектов».**

**В.А.**

**Сухомлинский.**



**Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.**

## Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

# **Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**

## **Принципы здоровьесбережения:**

- **«Не навреди!».**
- **Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.**
- **Непрерывность и преемственность.**
- **Благоприятный психологический климат.**
- **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.**
- **Комплексный, междисциплинарный подход.**
- **Успех порождает успех.**
- **Активность.**
- **Ответственность за свое здоровье.**

# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



# Критерии здоровьесбережения

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.



# Критерии здоровьесбережения

Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения

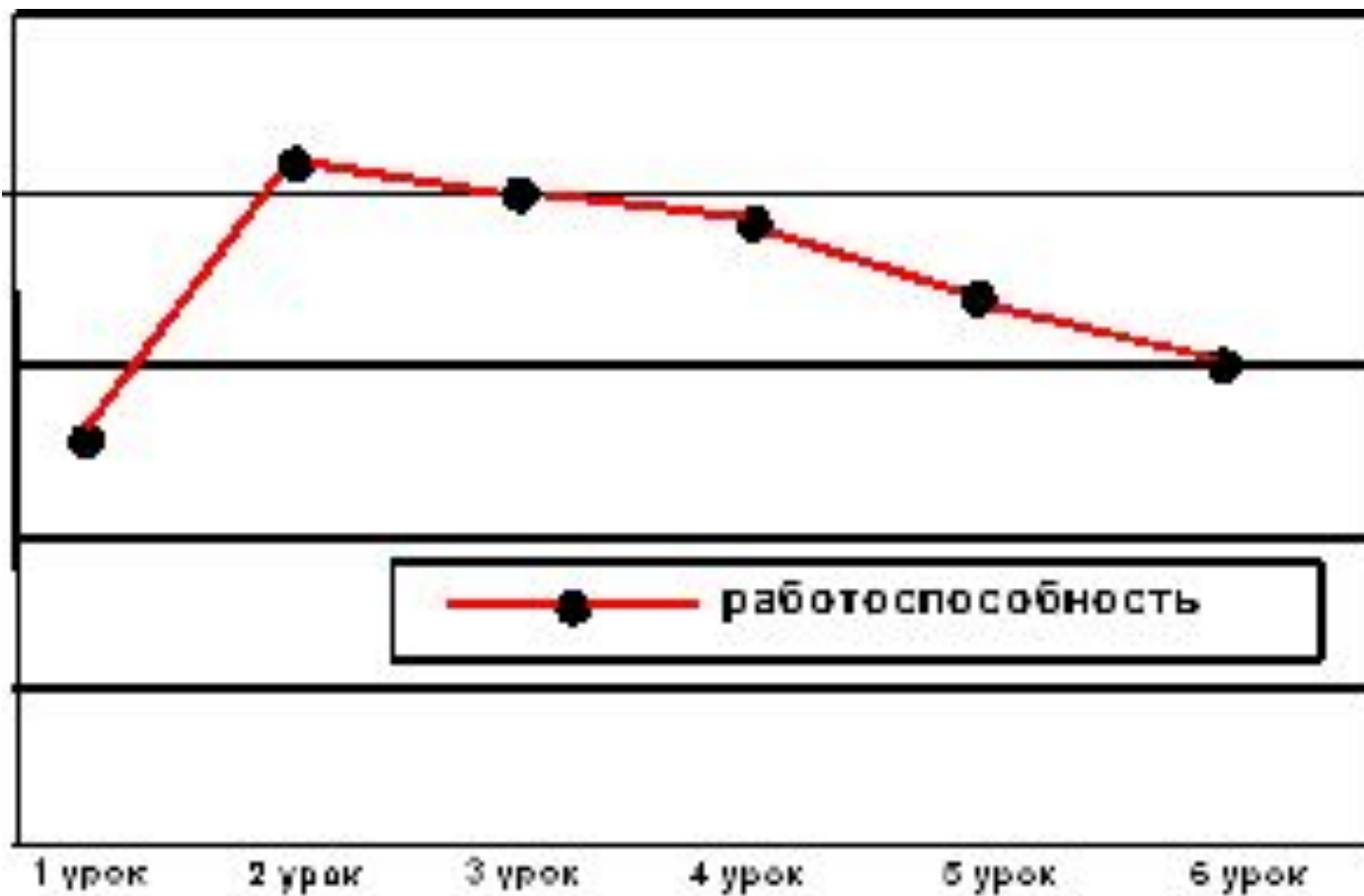
# Критерии здоровьесбережения

Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

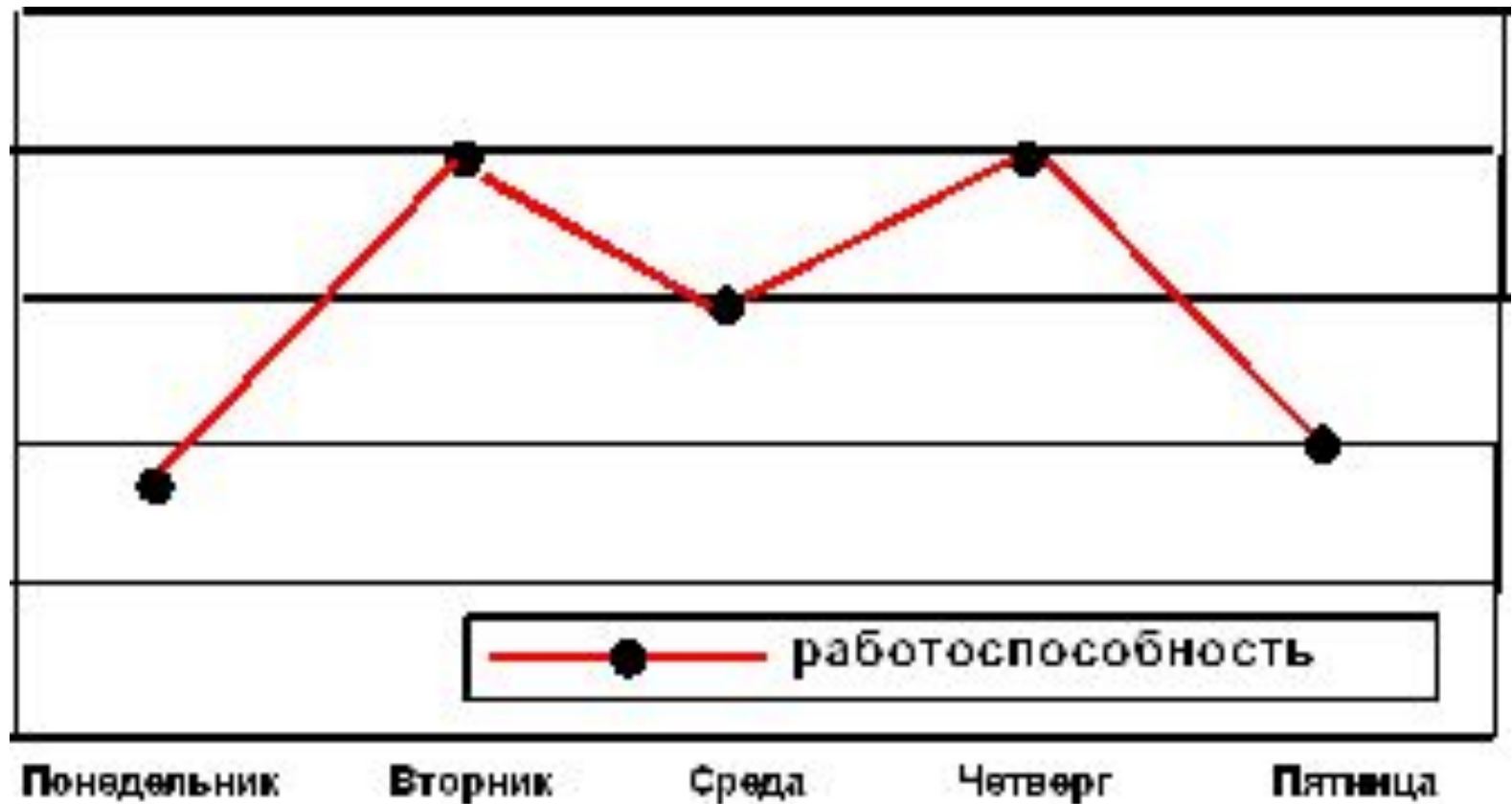
# Критерии здоровьесбережения

Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности

# Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



# Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы



# Важно помнить

- Офтальмологи установили **строгие нормы**, определяющие оптимальный период **пребывания школьника за компьютером**.
- **1-4 класс- 10 минут**
- **5-7 класс - 15 минут**
- **7-9 класс - 20 минут**
- **10-11 класс - выделено полчаса на первом уроке и около 20 минут на втором**, во время которых дети могут находиться перед экраном монитора без вреда своему здоровью.







# Требования к проведению физкультминуток

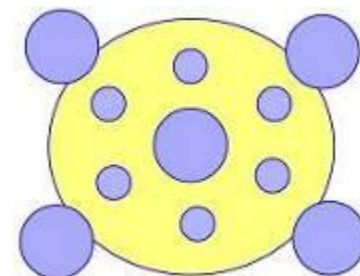
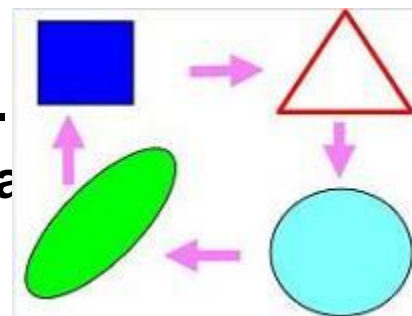
- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

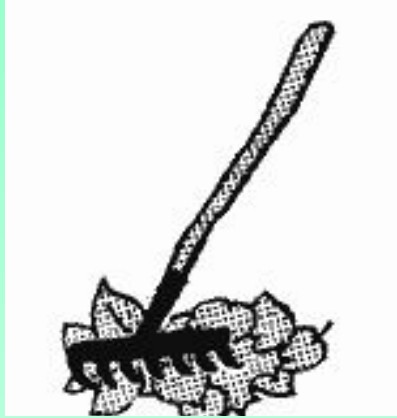




# Виды физкультминуток

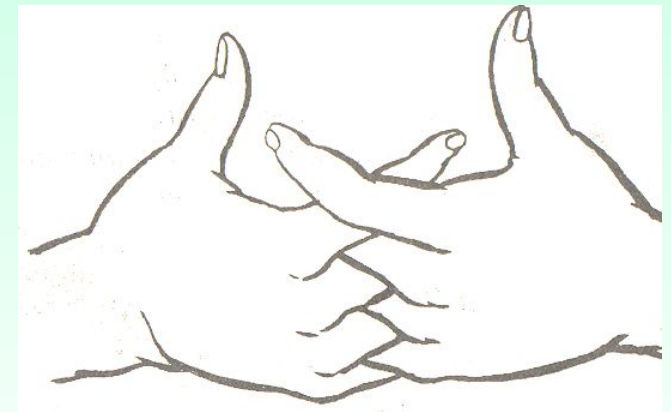
- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика





# Грабли

**Листья падают в саду,  
Я их граблями смету.**

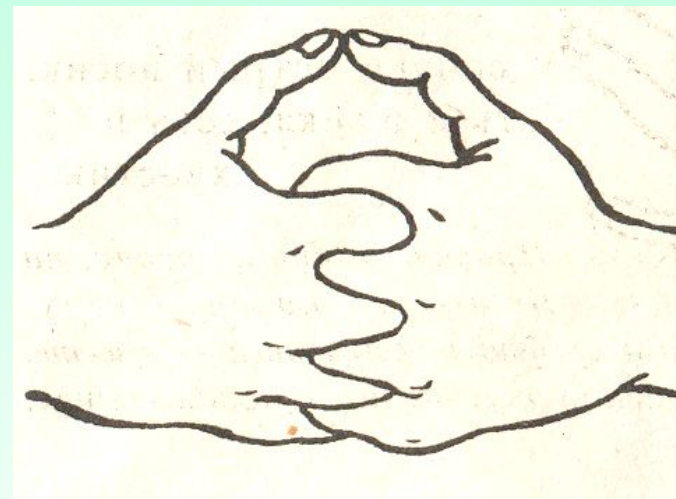


Ладони на себя, пальчики переплетены  
между собой выпрямлены и тоже направлены на себя

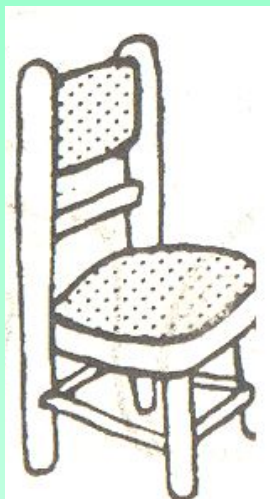


# Корзинка

**В лес корзинку я беру  
И грибы в неё кладу.**



Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.



# Стул

**Ножки, спинка и сиденье –  
Вот вам стул на удивленье.**



Левая ладонь вертикально вверх.  
К ее нижней части приставляется кулачок  
(большим пальцем к себе).





**«Чтобы сделать ребёнка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым».  
Ж.-Ж. Руссо**





**Будьте здоровы!**  
**Спасибо за внимание!**

# Литература

- 1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
- 2. 2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- 3. 3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
- 4. 4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko>  
Костенко Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».
-