

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



Выполнила: Е.Н.Романова  
учитель надомного  
обучения

Радужный 2017

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Предполагают не только сохранение, но и формирование, укрепление здоровья учеников, воспитание у них культуры здоровья, охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье и о здоровье своих учащихся.

Реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно – развивающей ситуации, они относятся к тем факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать, развивать способности «особого ребенка»: его ум, нравственные и эстетические чувства, потребность в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, творчеством.

## Здоровьесберегающая технология

**это:**

- условия обучения «особого» ребенка в школе;
- рациональная организация учебного процесса;
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый и рационально организованный двигательный режим.

## Цель здоровьесберегающих образовательных технологий о

обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



## Факторы, разрушающие здоровье учащихся:

- Поза во время учебного процесса
- Вербальный принцип построения учебного процесса.
- Обедненные природные стимулы учебной среды
- Несовершенные методики преподавания

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

## Признаки усталости ученика:

- встряхивание руками,
- потягивание,
- зевота,
- закрывание глаз,
- остановившийся взгляд,
- ненужное переключивание предметов,
- не восприятие вопроса,
- разговор с соседом,
- увеличение количества ошибок в ответах,
- частая смена позы.



# Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

## Гигиенические условия в кабинете:

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы  
СанПин 2.4.2.1178-02

1. Температура, свежесть воздуха, озеленение.



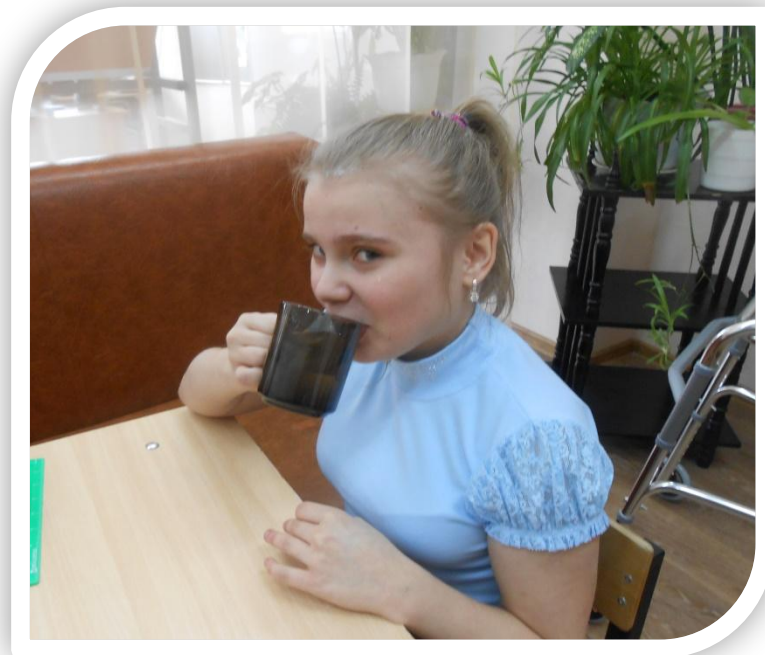
2. Рациональность освещения доски и класса
3. Парты и стулья по росту учащихся
4. Правильная осанка (положение корпуса, рук, ног)
5. Наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.
6. Чистота и уют в классе



7. Личная гигиена (мытьё рук и внешний вид)

8. Организация питьевого режима

9. Обеспечение учащихся спецодеждой.





# Виды деятельности, используемые учителем на уроках:

Опрос учащихся, ответы на вопросы, письмо, рассказ, чтение, слушание, показ материалов с применением ИКТ, рассматривание наглядных пособий.



## Продолжительность учебной нагрузки и плотность урока.

**урока.** Чередование различных методов: статических и динамических; словесных; наглядных; аудиовизуальных, самостоятельной работы и др.).

Длительность непрерывной работы по основным трудовым операциям в 4-5 классе 10 минут. Важно на занятиях чередование различных методов: статических и динамических, словесных, наглядных; аудиовизуальных, самостоятельной работы и др.).





*Длительность непрерывной работы по основным трудовым операциям в 4-х и 5-х классах не более 10 минут.*





## Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы



Степень естественности позы школьников на уроке служит хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.



# Схема «Требования и нормы к урокам»: Техника безопасности.



На занятиях применяется чередование различных методов: статических и динамических, словесных, наглядных; аудиовизуальных, самостоятельной работы и др.).

Очень важен психологический микроклимат на уроке, наличие на уроке эмоциональных разрядок (шуток, загадок и тд.)



## 4. Физкультминутки и

**Физпаузы.** На протяжении 15-20 минуте урока в течении 1 минуты проводить физпаузу из легких упражнений 3-4 повторения, а также важно, чтобы было сопровождение спокойной музыкой (эмоциональный климат) и наличие у школьника желания выполнять упражнения.

Даю упражнения на: снятие общего утомления; упражнения для кистей рук; гимнастика для глаз; дыхательная гимнастика.





## Физкультминутки на уроке.

Упражнения на:

- снятие общего утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика.



Воспитание у учащихся культуры здоровья. Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.



Тема: *Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическом состоянии школьников*

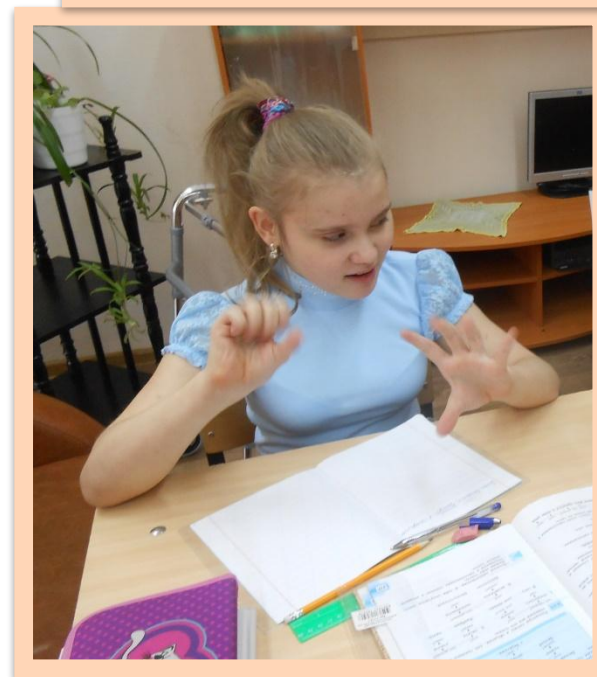


Тема: Рацион и режим  
питание школьников



Тема: Гигиенические требования к жилому помещению

Выполнение практических заданий способствует укреплению здоровья.  
При физической нагрузке включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев.



Провожу динамические паузы в сенсорной комнате или на свежем воздухе.  
Девочка с удовольствием отдыхает на пришкольной территории.







# Критерии удачного урока.

- Отсутствие усталости у детей и учителя;
- Положительный эмоциональный настрой;
- Удовлетворение от сделанной работы;
- Желание продолжать работу.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага в жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А.

Шопенгауэр



## Список использованных материалов.

<http://fantasyflash.ru/#null>

<https://www.google.ru/search?q=фон+презентаций+powerpoint&newwindow>

<https://www.google.ru/search?q=картинка+пловец&newwindow>

<https://www.google.ru/search?q=картинка+продукты+питания&newwindow>

<https://www.google.ru/search?q=картинка+открытое+окно&newwindow><https://www.google.ru/search?q=картинка+уставший+ученик&newwindow>

Н.К.Смирнов. Здоровьеобразовательные образовательные технологии и психология здоровья в школе. Издательство «Аркти», 2006., стр. 319.

Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно - развивающего обучения// «Начальная школа», 2006, №8, с.105.

Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3, с.52-87.

Львова И.М. Физминутки// «Начальная школа», 2005. - №10. с.86.

Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках// «Начальная школа», 2006, №8.с.98.

Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепления мышечного корсета// «Начальная школа», 2006,№3.с.53.