

ГУ «Наумовская сш-с»

# «Формирование здоровьесберегающих технологий в школе»



Сьянова Т.Н., учитель

2019-2020 учебный год

**Цель:**

**показать значимость  
здоровьесберегающей  
технологии в улучшении  
состояния здоровья и  
качества жизни детей в  
процессе учебной  
деятельности.**





### **Актуальность:**

**В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.**

**Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.**

**Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе. Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.**

**Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.**

**Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям**

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)





## **Элементы здоровьесберегающих технологий:**

- положительный эмоциональный настрой на уроке;**
- оптимальный темп ведения урока;**
- подача материала доступным рациональным способом;**
- наглядность;**
- смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.) ;**
- физкультминутки, динамические паузы;**
- дифференцированный подход в обучении;**
- групповая работа, работа в парах;**
- игра, игровые моменты;**
- гимнастика;**
- самомассаж, точечный массаж;**
- воспитательные моменты на уроке (беседы);**
- санитарно гигиенические условия.**

# Метод проведения физкультминуток

**Цепочка проведения физкультминуток на занятиях выглядит так:**

**динамическая**

- ❖ **дыхательная**
- ❖ **зрительная**
- ❖ **психологическая**
- ❖ **ритмическая**





## КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- Если устали глаза
  - Если устала спина
  - Если устали ноги
- 
- Плотнo сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.
  - Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.
  - Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.
  - Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

## **Примерный комплекс физических упражнений**

- 1 — «аист ходит по болоту» (высоко поднять, сгибая в коленях, ноги, попеременно правую и левую);**
- 2 — «лягушонок» (присесть, разводя колени в сторону);**
- 3 — «самолет» (развести руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево);**
- 4 — «гребля» (сидя на стульчике, руки вытянуть вперед, затем согнуть и прижать к туловищу);**
- 5 — поднять попустить палку;**
- 6 — лежа на полу, держать палку а вытянутых руках над туловищем, поднимая ноги, достать ими палку;**
- 7 — «бабочка» (руками выполнять плавные движения, имитирующие взмах крыльев);**
- 8 — «лодочку качает на волнах» (сидя на стульчике, развести руки в стороны, туловище наклонять вправо и влево);**
- 9 — «снять и надеть шляпу» (держа над головой, поднять и опустить обруч);**
- 10 — держа обруч за спиной, поворачивать туловище вправо и влево;**
- 11 — сидя на стульчике, наклоняться вправо и влево, доставая лежащий на полу предмет;**

**Физиологически обоснованное проведение физкультминуток 15-20-я минута урока. В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах 1-2 физкультминутки. Длительность их проведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений**



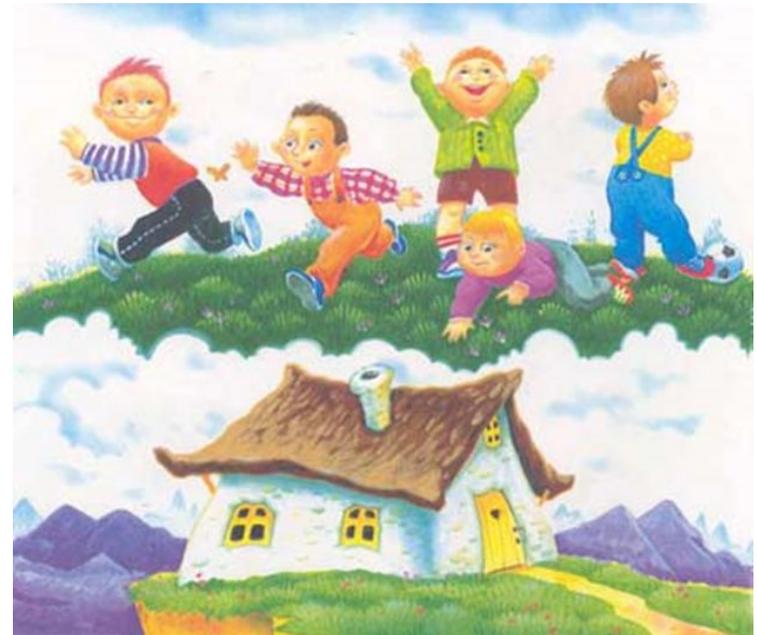
**Очень важен положительный эмоциональный  
настрой перед началом урока.**

Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок  
Начинается урок.  
Тут затеи и задачи,  
Игры, шутки все для вас!

Пожелаем вам удачи  
За работу, в добрый час!  
На вас надеюсь я, друзья.  
Мы хороший дружный класс  
Всё получится у нас!

Вот и прозвенел звонок.  
Начинается урок.  
Очень тихо вы садитесь  
И работать не ленитесь.





**Оптимальный темп** проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

**Наглядность**, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся. В качестве наглядности использую компьютерные технологии.

Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся.

**Смена видов деятельности** (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости. Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе





## **Соблюдение ТБ в урочное и внеурочное время**

**Безопасность школы – это условия сохранения жизни и здоровья обучающихся, воспитанников и работников, а также материальных ценностей образовательного учреждения от возможных несчастных случаев, пожаров, аварий и других чрезвычайных ситуаций.**

**Безопасность школы является приоритетной в деятельности администрации школы и педагогического коллектива.**

A vertical sidebar on the left side of the slide contains various school-related icons: a spiral notebook, a green ruler, a yellow pencil, a purple folder, a blue book, and a yellow paperclip. The top right corner of the slide features a cluster of colorful pushpins in blue, green, yellow, and purple.

**Безопасность ОУ включает все виды безопасности, в том числе: пожарную, электрическую, взрывоопасность, опасность, связанную с техническим состоянием среды обитания.**

**Цель:** обеспечение безопасности обучающихся и работников школы во время их трудовой и учебной деятельности путём повышения безопасности жизнедеятельности.



**В соответствии с требованиями положения о службе охраны труда в школе работа осуществляется в следующих направлениях:**

- защита здоровья и сохранение жизни;**
- соблюдение техники безопасности учащимися и работниками школы.**

**Исходя из цели и направлений, поставлены следующие задачи:**

- обеспечение выполнения правовых актов и нормативно-технических документов по созданию здоровых и безопасных условий труда в образовательном процессе;**
- организация и проведение профилактической работы по предупреждению травматизма на занятиях и внеурочное время;**
- изучение причин детского травматизма;**
- проведение своевременного и качественного инструктажа обучающихся ;**





**Мероприятия для создания безопасных для жизни и здоровья учащихся условий в школе:**

- разработана нормативно-правовая база безопасности образовательного пространства – приказы по ТБ, --- созданы и утверждены инструкции по ТБ для учащихся во время учебного процесса, во внешкольной деятельности и т.п.;**
- организуется обучение учащихся основным правилам безопасности учебного труда и поведения в ходе образовательного процесса и во внеурочное время;**
- эта работа проводится в нашей школе, как правило, в двух направлениях: первое - урочная форма: изучение специальных тем на уроках естествознания, художественного труда, физической культуры; второе — внеклассная работа.**



работа ведется в соответствии с СанПиН;





**Домашние задания не должны вызывать перегрузки учащихся. Дозируя домашнее задание, учитель должен спланировать работу такого объема и содержания, чтобы учащиеся не испытывали перегрузки, для чего необходимо учитывать и то, как заняты учащиеся по другим предметам в этот день.**

**Объем и степень сложности домашних заданий должны строго соответствовать СанПиНу по каждому классу. В санПиНе сказано, что «...Объём домашних заданий по всем предметам в совокупности даётся учащимся с учётом возможностей их выполнения в установленных пределах: по содержанию не должен быть сложнее классно-урочного материала».**

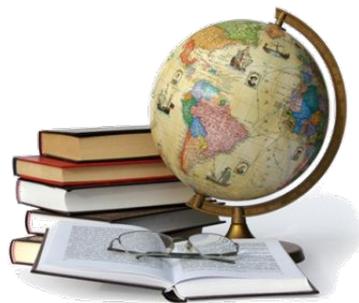


# Шесть секретов подготовки домашнего задания



A vertical sidebar on the left side of the page features various school supplies: a spiral notebook, a green ruler, a yellow pencil, a blue eraser, a purple binder ring, a red apple, and a yellow pencil sharpener.A cluster of colorful pushpins in blue, green, yellow, and purple is located in the top right corner of the page.

**В соответствии с рекомендациями объем домашнего задания по всем предметам на один учебный день с учетом затрат на его выполнение не будет превышать:**  
**во втором классе — 50 минут,**  
**в третьих-четвертых классах — 70**





**Примерный объем домашних заданий  
для учащихся 2 — 4 классов**

**Математика**

**Задача или 2 столбика примеров**

**Задача или 3 столбика примеров, но не более 16**

**Задача и 2 выражения, или 2 задачи, или задача  
и 4 примера**

**Русский язык**

**15 — 17 слов упражнение для домашней работы  
может включать не более одного**

**дополнительного грамматического задания**

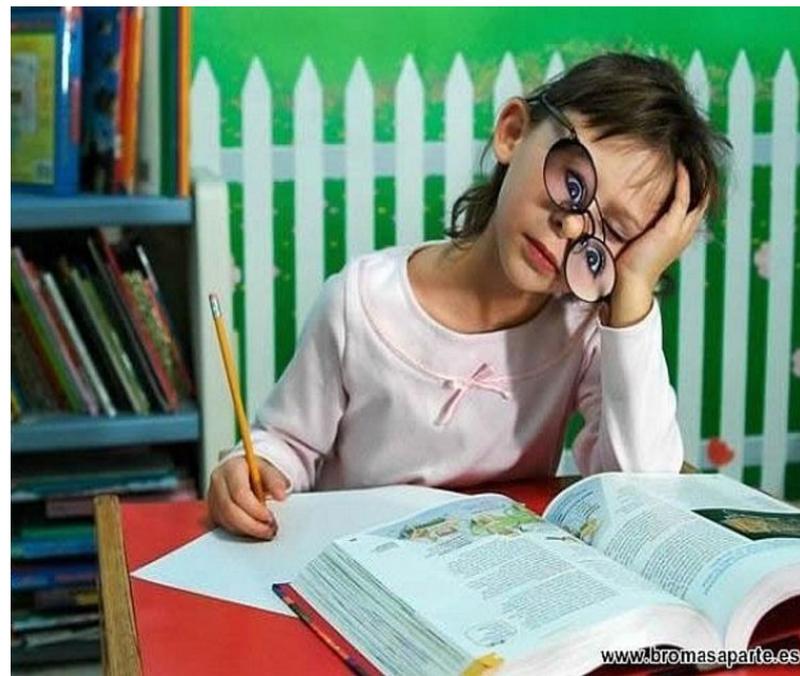
**25 — 28 слов упражнение для домашней работы  
может включать не более одного**

**дополнительного грамматического задания**

**35 — 37 слов упражнение для домашней работы  
может включать не более одного**

**дополнительного грамматического задания**

**Соблюдение рекомендаций психологов и требований СанПиНа поможет сделать процесс обучения легким, интересным, доступным каждому ребенку.**



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**





