

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 59  
имени Героя Советского Союза Д.А. Медведева



# **Здоровьесберегающи е технологии в начальной школе.**

Учитель начальных классов: Варфоломеева Елена Юрьевна  
г.Узловая Тульская область  
2017 г.



*Здоровье - это состояние полного физического,  
психического  
и социального благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.*

*(Всемирная организация здравоохранения)*

*Здоровьесберегающая технология - это  
система мер, включающая взаимосвязь и  
взаимодействие всех факторов  
образовательной среды, направленных на  
сохранение здоровья ребенка на всех  
этапах его обучения и развития.*





**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.





**Психическое здоровье** зависит от состояния  
головного мозга, оно характеризуется  
уровнем и качеством мышления, развитием  
внимания и памяти, степенью  
эмоциональной устойчивости, развитием  
волевых качеств.



**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.





# Пять критериев, определяющих здоровье человека

полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие

нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»

умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;

отсутствие болезни

способность к полноценному выполнению основных социальных функций

*Цель здоровьесберегающих  
образовательных технологий обучения*

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

*Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:*

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни*
- 3. Коррекционные технологии.*



# Технологии сохранения и стимулирования

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Динамическая гимнастика*



# Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Физкультурные занятия*
- *Точечный массаж*
- *Занятия в бассейне*
- *Проблемно – игровые и коммуникативные игры*



# *Коррекционные технологии*

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арт –терапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкотерапия*



## Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



## Организация учебного процесса должна быть здоровьесберегающей:

- Соблюдение режима зрительной нагрузки.
- Образовательный процесс должен носить творческий характер.
- Виды учебной деятельности должны чередоваться.
- Использование методов, способствующих активизации инициативы.
- Обязательное проведение физминуток, дыхательной и пальчиковой гимнастики.
- Гимнастика для глаз на каждом уроке!
- Благоприятный эмоциональный климат на уроке.
- Рефлексия.
- Оценка знаний в нетрадиционной форме.
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- Организация досуга детей.

## Здоровьесберегающая педагогика на уроках

- оборудование учебных кабинетов всем необходимым для работы (магнитная доска, видеоаппаратура и др.);
- использование методов, способствующих активизации мыслительной деятельности;
- чередование видов деятельности на уроке;
- проветривание, освещённость;
- введение в уроки физической культуры специальных комплексов упражнений для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза;
- контрастные коврики под ноги для профилактики плоскостопия и массажа стоп;
- гимнастика для глаз с помощью офтальмотренажеров;
- обучение учащихся в режиме динамических поз (с использованием конторок),
- проведение физминуток, дыхательной и пальчиковой гимнастики,
- благоприятный эмоциональный климат на уроке,
- режим движения наглядного материала;
- рефлексия.;
- обучающие беседы о здоровом образе жизни

## Здоровьесберегающая педагогика во внеурочное время

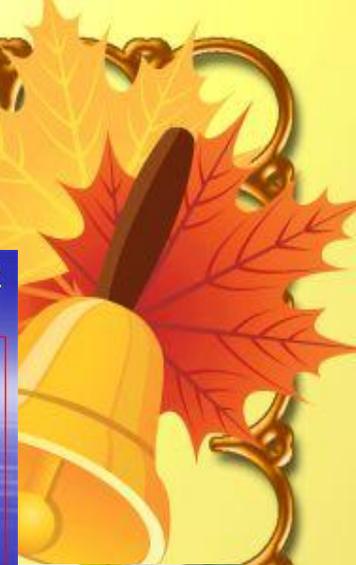
- закаливание, прогулки на свежем воздухе;
- седативные и витаминизированные фиточаи
- витаминизация питания,
- йодированная вода,
- динамическая пауза,
- пальчиковая и адаптационная гимнастика,
- освоение комплексов лечебной гимнастики, утренней зарядки,
- создание условий для социализации уча-ся

## Реализация здоровьесберегающей технологии

## Здоровьесберегающая педагогика дома

- утренняя гимнастика;
- пешеходные прогулки, оздоровительный бег;
- домашний стадион, занятия спортом;
- закаливание;
- участие семьи в оздоровительных мероприятиях

 MyShared



# Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников:

- Давать ученикам реальную нагрузку;
- Использовать эффективные методы обучения;
- Повышать качество занятий физической культурой;
- Проводить мониторинг состояния здоровья школьников;
- Улучшать организацию питания;
- Рационализировать досуговую деятельность, каникулярное время и летний отдых обучающихся.



## Анализ урока с позиции здоровьесбережения:

- Количество видов учебной деятельности(4-7);
- Продолжительность 1 вида деятельность- 10 минут;
- Количество видов преподавания- не менее 3;
- Чередование видов преподавания -через 10-15 мин.;
- Наличие метода свободного выбора действий;
- Активные методы обучения (игра, исследование, обсуждение и т.д.);
- Применение ТСО;
- Чередование поз учащихся (следить за осанкой);
- Наличие оздоровительных моментов на уроке (физкультминутки, динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз и т.д.);
- Активные методы обучения (игра, исследование, обсуждение и т.д.);
- Применение ТСО;
- Чередование поз учащихся (следить за осанкой);
- Наличие оздоровительных моментов на уроке (физкультминутки, динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз и т.д.);



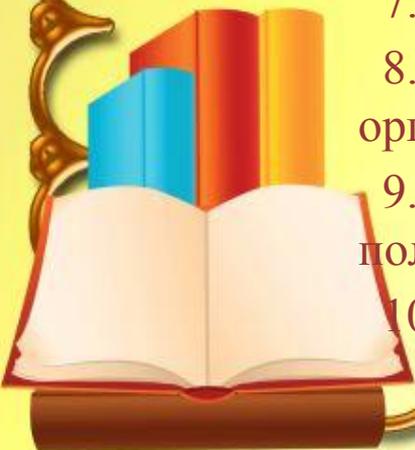
- 
- Наличие в содержательной части урока вопросов о здоровье;
  - Наличие мотивации деятельности учащихся (похвала, поддержка, соревновательный момент);
  - Позитивный психологический климат на уроке (сотрудничество, дружелюбие, взаимопонимание);
  - Наличие эмоциональных разрядок на уроке (шутка, отвлеченная короткая беседа и т.д.)
  - Плотность урока- 60%;  
В момент наступления утомляемости (падение внимания)- пауза;
  - Спокойное завершение урока, без суеты, комментарии домашнего задания;
  - НЕЛЬЗЯ задерживать учеников после звонка на перемену!  
Перемена- ЭТО ВРЕМЯ ИХ ЗАКОННОГО ОТДЫХА!



# 10 правил здоровьсбережения.



1. Соблюдай режим дня!
2. Обращай больше внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спице в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Активно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



*Применение в работе ОУ  
здоровьесберегающих  
технологий, повышает  
результативность  
воспитательно-  
образовательного процесса,  
формирует у педагогов и  
родителей ценностные  
ориентации, направленные на  
сохранение и укрепление  
здоровья воспитанников.*



**Спасибо  
за внимание!**

