



Использование  
здоровьесберегающих  
технологий как средство  
успешного усвоения  
учебного материала  
младшими школьниками.



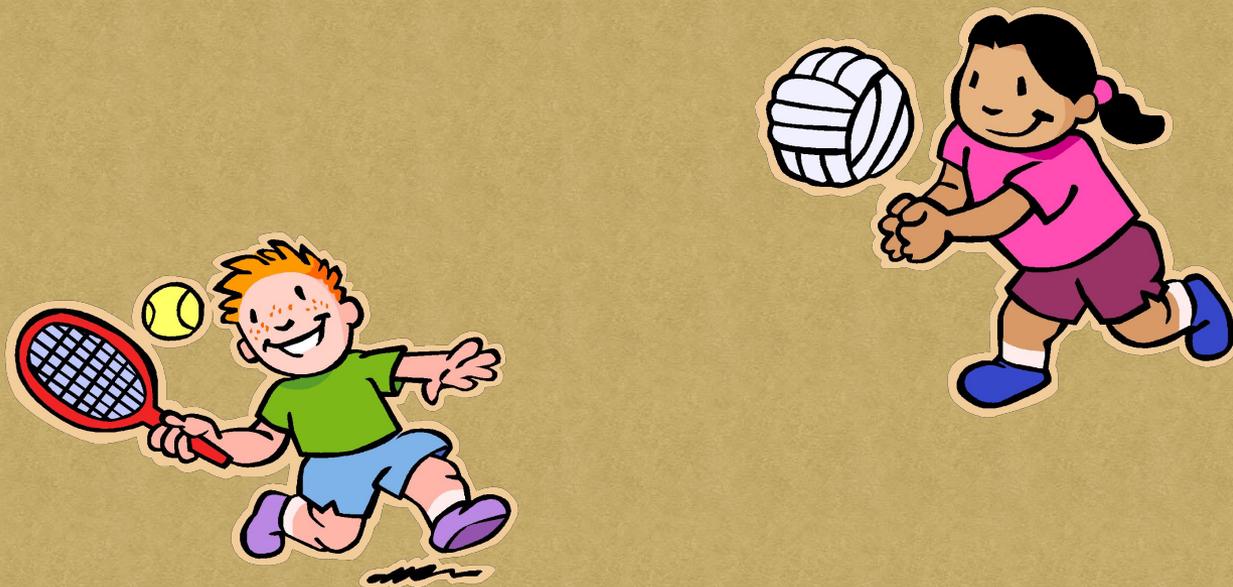
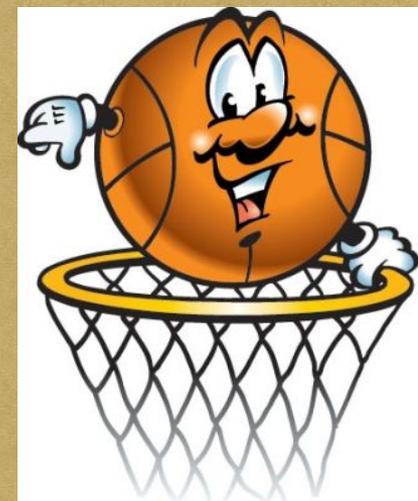
Выполнила: учитель начальных классов МОУ ГСОШ г. Калязина  
Прудникова Светлана Юрьевна



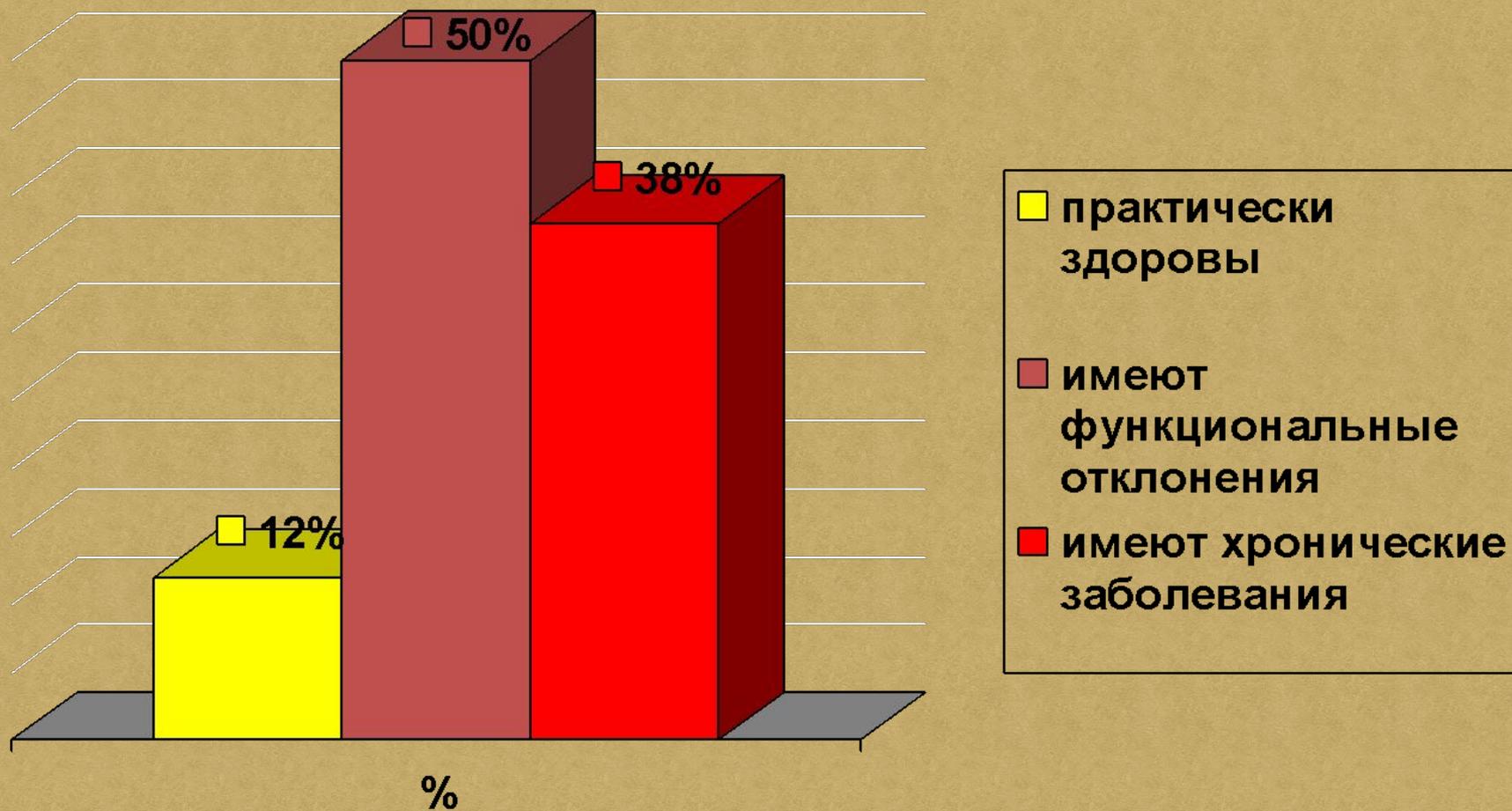
**«Забота о здоровье – это  
важнейший труд педагога.  
От жизнедеятельности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы...»**

**В.А.Сухомлинский**

«Здоровье – состояние полного  
физического,  
психического и социального  
благополучия».



# Данные Министерства здравоохранения России



# Внешние факторы риска:

(за пределами образовательного учреждения)

- **ЭКОЛОГИЯ;**
- **семья и микроклимат в ней;**
- **круг общения, вредные привычки;**
- **питание;**
- **здоровый образ жизни.**





# Внутренние факторы риска:

(в самом образовательном учреждении)

- организация учебного процесса, методика организации урока;
- организация и реализация воспитательного процесса;
- двигательный режим учащихся в урочное и внеурочное время;
- создание условий психологического комфорта,
- создание медицинского обслуживания в образовательном учреждении;
- организация питания в образовательном учреждении;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.





*Сущностные характеристики успешного усвоения учебного материала младшими школьниками.*

- Восприятие;
- Память;
- Воспроизведение;
- Внимание, (переключение);
- Воображение;
- Мышление;
- Сравнение;
- Абстракция;
- Обобщение.

# Работа по предупреждению

## утомляемости на уроках.

- Организация урока в условиях здоровьесбережения.
- Организация подвижных игр на переменах;





- Работа по предупреждению утомляемости на уроках;

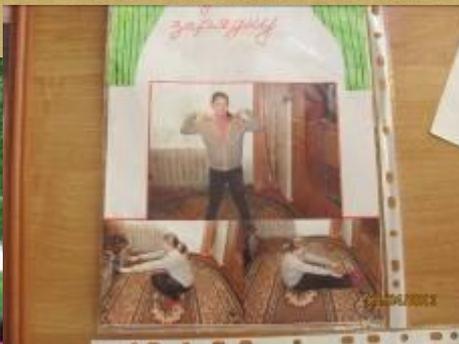


- Организация правильного питания;
- Организация питьевого режима в классе;
- Сотрудничество с медицинской и социально- педагогической службой школы;

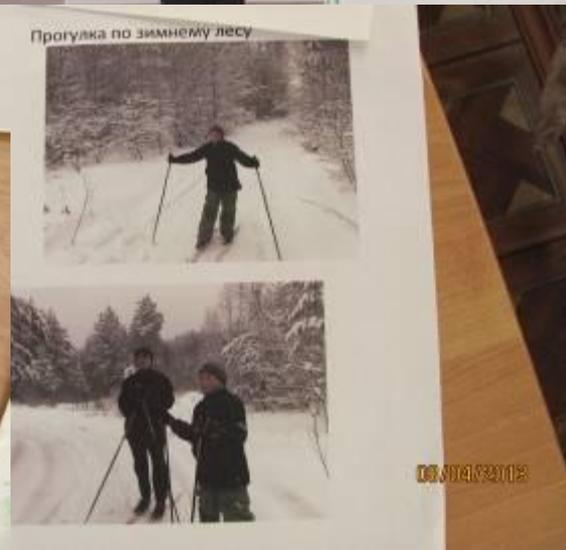




- Формирование здорового образа жизни младшего школьника через кружок «Здоровый Я – здоровая семья!»;



- Работа с родителями





# Результативность опыта.

- Рациональная организация урока с точки зрения здоровьесбережения позволила младшим школьникам успешно усваивать учебный материал;
- Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный настрой на успешное усвоение учебного материала;
- Динамические паузы, дыхательные гимнастики повышают уровень работоспособности и стрессоустойчивости;
- Подвижные игры, полноценное горячее питание, организованный питьевой режим, работа кружка «Здоровый Я – здоровая семья!» - даёт положительную динамику в профилактике хронических заболеваний;
- Работа с родителями, выходы в природу, организация соревнований – прививают здоровый образ жизни не только учащимся, но и их семьям, повышают физическую активность детей.





Утомление чаще всего возникает в следующие периоды:

- начало учебного года и недели;
- возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.



# Двигательная активность на уроке

- Динамическая смена поз (сидя – стоя 2-3 раза за урок)
- Гимнастика перед началом уроков
- Физминутки с использованием ортопедических дорожек
- Подвижные игры на переменах



# ПОЛЯНА «ЗАРЯДКИНО»

**Чтобы быть здоровым,  
сильным**

**Мой лицо и руки с мылом**

**Рано утром не ленись**

**На зарядку становись.**





Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге - ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что понравилось, дружок

Завтра будет вновь урок!





# Релаксация

## Игра « Волшебный сон »

*Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.*

*Замедляется движенье, исчезает напряженье.*

*И становится приятно: расслабление приятно.*

*Реснички опускаются, глазки закрываются...*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Напряженье улетело и расслаблено все тело.*

*Было славно отдыхать, а теперь пора вставать!*

*Крепко пальцы сжать в кулак, и к груди прижать – вот так!*

*Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!*

*Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.*





# **Массаж активных точек: « Оживлялки »**

- ◆ **С силой потереть ладони друг о друга ( 10 раз)**
- ◆ **С силой потереть щеки вверх – вниз ( 10 раз)**
- ◆ **Кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз)**
- ◆ **Помассировать мизинцы обеих рук**



# Пальчиковая гимнастика





## **Здоровьесберегающая технология - это:**

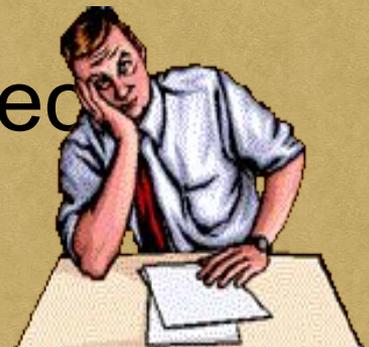
- 1] условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**
- 2] рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**
- 3] соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;**
- 4] необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим**

**В.Д. Сонькин**



Каким должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?

- снижение утомления школьников,
- создание благоприятного психологического климата,
- обеспечение индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения,
- выполнение санитарно-гигиенических условий.





**Использование и  
чередование  
различных видов  
преподавания**

**Использование и  
чередование видов  
учебной  
деятельности на  
уроке**

**организация  
образовательного  
процесса**

**Охрана зрения  
и костно-  
мышечной  
системы**

**Формирование  
правильной осанки  
и снятие  
физического  
напряжения**







## Психофизиологическое действие цвета



**Бодрит, веселит, оживляет**



**Радует ободряет активизирует**



**Лишает воли, наводит легкую грусть**



**Стимулирует воображение, создает иллюзии,**



**Успокаивает, уравнивает**



# Сохранение

## и укрепление здоровья учащихся

Этому способствуют следующие моменты:

- проведение ежегодной диспансеризации обучаемых,
- учёт санитарно-гигиенических требований при составлении расписания учебной и внеурочной работы,
- обязательные физкультминутки на уроках в начальной школе и в 5 классе,
- нормализация учебной нагрузки учащихся,
- организация горячего питания,
- введение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

# 10 правил здоровьесбережения

- ✓ **Обращайте больше внимание на питание!**
- ✓ **Больше двигайтесь!**
- ✓ **Спите в прохладной комнате!**
- ✓ **Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- ✓ **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- ✓ **Гоните прочь уныние и хандру!**
- ✓ **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- ✓ **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- ✓ **Соблюдайте режим дня!**
- ✓ **Желайте себе и окружающим только добра!**



СПАСИБО!



Разношү хорошсе  
настроение!<sup>inri®</sup>