

# Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Учитель начальных классов  
МОУ «СОШ № 1 р.п. Татищево»  
Зверева Н.А.

« Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет»

Бертран Рассел

Наше будущее – это наши дети. Цель современной школы- подготовка детей к жизни... К жизни в мире , полном огромного объёма информации. Наша задача – помочь детям овладеть не только багажом интеллектуальных знаний общеобразовательного цикла, но и умениями, знаниями и навыками здоровьесбережения. На достижение этих целей и ориентированы здоровьесберегающие технологии.

# Использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности

- Плотность урока (60 % - 80 %)
- Количество видов деятельности (чередование 4-7)
- Смена видов деятельности (не позже 10 минут)
- Индивидуальные способности и возможности учащихся, дифференцированные задания
- Дозировка домашнего задания
- Используются приемы, способствующие появлению и сохранению интереса к учебному материалу (игры, соревнования, обратная связь, наглядность, ИКТ).

- Разнообразные виды деятельности, предупреждающие гиподинамию
- Поддержание правильной осанки
- Для предупреждения преждевременного утомления и повышения умственной работоспособности, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия проводится релаксация, физминутки, эмоциональные разрядки, зарядка для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения для осанки.

- Поддерживается психологический климат на уроке, создавая условия для самовыражения.
- Благоприятное воздействие на психику учащихся оказывает проявление демократизации отношений – право ребенка на свой выбор, на собственную точку зрения, на ошибку
- Два раза в год психолог проводит диагностику состояния детей

# Использование здоровьесберегающих технологий во внеучебной деятельности

- Беседы (« Правила поведения на водоёмах», « Правила поведения на улице и дома», « Правила поведения при пожаре», (« Правила дорожного движения», « Правила здорового питания»)
- Классные часы
- Спортивные мероприятия (спортивные соревнования, спортивные игры, подвижные игры на воздухе)