

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке.

*Автор презентации:
Николаева М.В.
учитель начальных классов
МОУ «СОШ №2»
г. Истра*



Актуальность темы

- В наши дни сбережение здоровья ребёнка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.
- Изменение во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.
- Объём информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество 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, сохраняя при этом своё здоровье и индивидуальность.



Причины снижения уровня здоровья детей

- падение уровня жизни, социальные потрясения;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;
- неполноценное питание;
- отсутствие культуры здорового образа жизни во семьях;
- частичное разрушение служб врачебного контроля;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.



Здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образ жизни.



Существуют различные ТИПЫ ТЕХНОЛОГИЙ:

- **Здоровье сберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, конкурсы, фестивали)



Задачи:

- воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;
- внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой;
- реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель, стремящийся дать ученику старт счастливой жизни.



Элементы здоровьесберегающих технологий в структуре урока

- 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. п.)
- физкультминутки, паузы;



Элементы здоровьесберегающих технологий в структуре урока

- дифференцированный подход в обучении;
- групповая работа, работа в парах;
- игра , игровые моменты;
- гимнастика;
- самомассаж, точечный массаж;
- воспитательные моменты на уроке (беседы)
- санитарно-гигиенические условия.



Обеспечение санитарно-гигиенических условий:

- достаточное освещение классов;
- предпочтение тона окраски стен кабинетов – зелёные, жёлто-зелёные, зеленовато-голубые;
- соблюдение температурного и воздушного режимов;
- разумное помещение комнатных растений;
- правильная величина парт и стульев;
- соблюдение режима дня.



Эмоциональный настрой перед началом урока.

«Быстро прозвенел звонок —
Начинается урок
Наши ушки на макушке,
Глазки хорошо открыты
Слушаем, запоминаем,
Ни минуты не теряем.»



Наглядность

- способствует конкретизации изучаемого материала;
- повышает интерес учащихся;
- ИКТ- способ повышения интенсивности обучения.



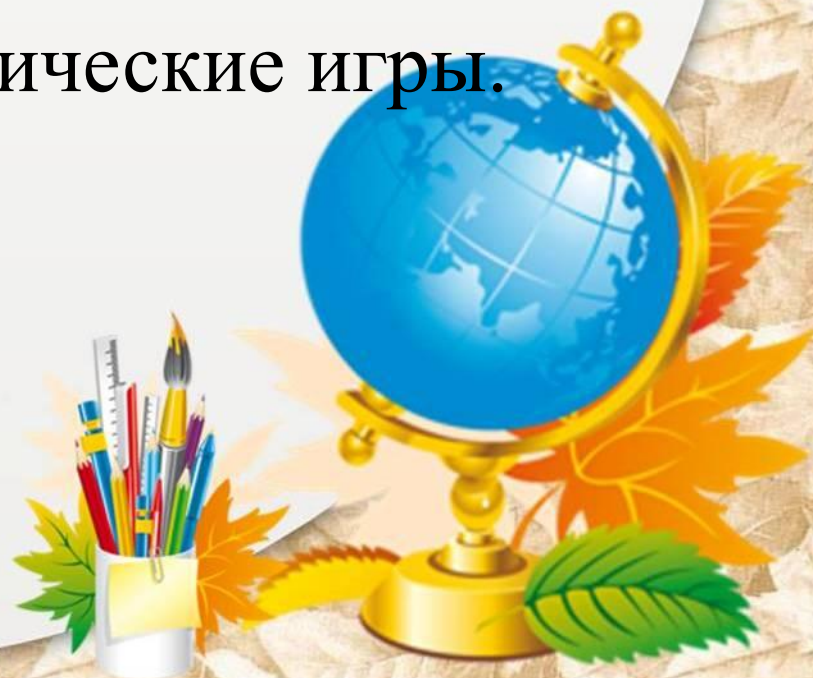
Групповая работа, работа в парах.

- Возрастает уровень осмысления и усвоения материала;
- Детям легче работать вместе;
- Сотрудничество в процессе работы.



Игра. Игровые моменты.

- урок – игра;
- урок – соревнование;
- урок – конкурс;
- урок – путешествие;
- дидактические игры.



Физкультурные минутки помогают:

- снятие усталости, напряжения;
- ослабить утомление на уроке;
- проводить профилактику нарушения осанки;
- поддержание работоспособности, активного внимания;



Схема проведения физминуток

1 класс

- Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)
- Не менее 1,5-2 минуты каждая.



2-4 класс

- Одна (на 20-25 минуте)
- Не менее 3 минут.



Виды физминуток

- оздоровительно-гигиенические;
- танцевальные;
- физкультурно-спортивные;
- подражательные;
- двигательно-речевые.



Пальчиковые игры могут помочь:

- подготовить руку к письму;
- развить внимание, терпение;
- стимулировать фантазию;
- активизировать работу мозга;
- научиться управлять своим телом.



Виды пальчиковой гимнастики:

- с предметами;
- массаж рук;
- игры с пальчиками.



Зрительная гимнастика помогает:

- снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- развить зрительную координацию;
- укреплять глазные мышцы;
- развить зоркость и внимательность;
- улучшить зрение.



Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни

- Готовность ребёнка к школе.
- Режим дня первоклассника.
- Здоровье в руках взрослых.
- Телевизор и компьютер в современном мире.
- Учите детей быть здоровыми.
- Профилактика вредных привычек.
- Что нужно знать о физиологии школьника. Советы на каждый день.



Физкультурно – оздоровительная работа

- Физкультурные занятия
- Спортивные праздники «Самая спортивная семья»
- Соревнования «День бегуна»; «Веселые старты»; «Лыжная эстафета»
- Спартакиады
- Спортивные секции, кружки
- Туристические слёты
- Дни здоровья (1 раз в месяц)



Формирование здорового образа жизни

- Оформление уголка здоровья
- Факультатив «Основы здорового образа жизни»
- Классный час: «Учимся не болеть», «Береги зрение», «Уход за зубами», «О вреде курения»
- Проектно-исследовательская работа «Планета здоровья»
- Конкурсы плакатов, рисунков «Как сохранить здоровье»



Спасибо за внимание!

