

# « Формирование культуры здоровья младших ШКОЛЬНИКОВ».



# ***Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)***

***можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.***

## **Статистические показатели:**

- **физически здоровыми рождаются не более 14 % детей;**
- **25 – 30 % детей, пришедших в первый класс школы, имеют физические**
- **Недостатки или хронические заболевания;**
- **90 – 92 % выпускников средних школ находятся в «третьем» состоянии, то есть они еще не знают, что уже больны;**
- **только 4 – 5 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.**

*Влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы.*

*Усилилась роль “внутришкольных факторов”:*

- Интенсификация обучения;*
- Снижение двигательной активности;*
- Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;*
- Нарушение зрения, осанки;*
- Ухудшение нервно – психического здоровья.*

## **Средствами педагогического воздействия служат:**

- воспитательная работа (формирование культуры здоровья);
- учебная работа (удовлетворение информационных запросов ученика);

## Ожидаемые результаты:

- формирование осознанного отношения учащихся и их родителей к здоровью ребенка как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- внедрение оптимального режима учебной деятельности и отдыха детей.

# Принципы здоровьесбережения

- ***«Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».***

- 

профессор Н. К.

Смирнов

## Принципы здоровьесбережения:

- ***«Не навреди!»;***
- ***Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося;***
- ***Ответственность за своё здоровье.***



## **Физкультминутки**

*В состав упражнений для физкультминуток можно включить:*

- упражнения по формированию осанки,*
- укреплению зрения,*
- укрепления мышц рук,*
- отдых позвоночника,*
- упражнения для ног,*
- упражнения на ковре,*
- релаксационные упражнения для мимики лица,*
- потягивание,*
- массаж области груди, лица, рук, ног,*
- психогимнастика,*
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.*

# Охрана здоровья ребенка на учебных занятиях .

## Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

*Направлены на обеспечение психического здоровья учащихся.*

*Опирается на природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).*

*Достигается через*

- учет особенностей учащихся (изучение и понимание человека);*
- создание благоприятного психологического фона на занятии;*
- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к изучаемому материалу;*
- создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности;*
- предупреждение гиподинамии.*

*Приводит к*

- предотвращению усталости и утомляемости;*
- повышению мотивации к учебной и внеучебной деятельности;*
- прирост учебных и внеучебных достижений.*

# **Охрана здоровья ребенка во время учебных занятий**

- ***Снятие эмоционального напряжения***
- ***Создание благоприятного психологического климата на уроке***
- ***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***
- ***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий***

# ***Образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности***

***□ Личностно-ориентированные***

***□ Педагогика сотрудничества***

***□ Технология уровневой дифференциации обучения***

***□ Технология психологического сопровождения***

**Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии приведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.**

**Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.**



## **Комплекс мер по охране здоровья учащихся**

**\*рациональная организация учебного процесса (различные формы организации)**

**\* Система работы с детьми по формированию ЗОЖ**

**\*включение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий**