

**Применение  
здоровьесберегающих  
технологий  
в работе учителя начальных  
классов.**

**Учитель начальных классов -  
Вакина Л. В.**

**2010 год**

# « Здоровье -

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

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

# «Здоровьеформирующие образовательные технологии»,

по определению Н.К. Смирнова,

*- 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 образа жизни.*

# Здоровьесберегающая технология,

по мнению В.Д. Сонькина,

*- это:*

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

# Под здоровьесберегающей образовательной технологией

О.В. Петров понимает

*систему,  
создающую  
максимально возможные условия  
для сохранения,  
укрепления и развития  
духовного, эмоционального,  
интеллектуального, личностного  
и физического здоровья всех субъектов  
образования (учащихся, педагогов и др.).*

# Цель здоровьесберегающих технологий обучения -



*обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,*



*сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни,*



*научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

# Выпускник начальных классов должен:

- *знать и применять в жизни первоначальные навыки личной гигиены,*
- *стремиться быть здоровым душой и телом,*
- *быть убеждён, что алкоголь, курение, наркотики приносят непоправимый вред здоровью человека.*

**Использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ведется в следующих направлениях:**

- 1. Создание здоровьесберегающей среды.***
- 2. Физическое развитие.***
- 3. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.***
- 4. Внеклассная работа.***



# В состав упражнений для физкультминуток я

## включаю:

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

# День здоровья во 2 «А».

