

**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».

