

Здоровьесберегающие технологии в школе



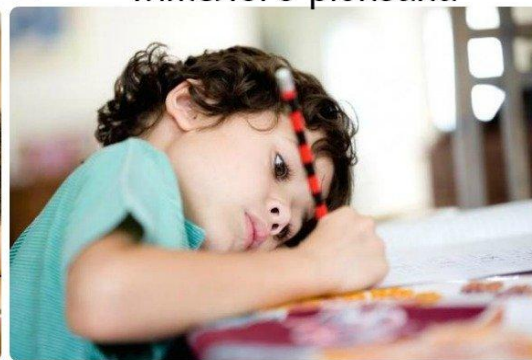
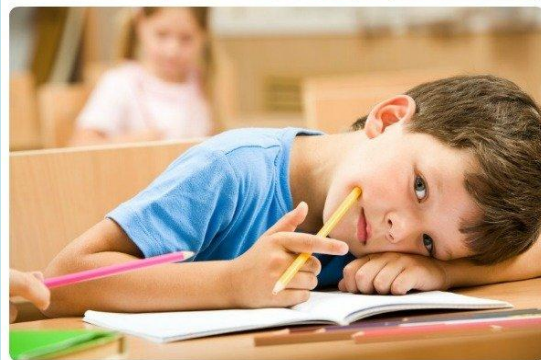
Цели здоровьесберегающих технологий

Для ребёнка: воспитание внутренней потребности осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью и человеческой жизни в целом; формирование знаний о здоровом образе жизни; обучение практическим навыкам оказания элементарной медицинской самопомощи и помощи.

Для взрослых: способствовать формированию валеологического сознания у ребёнка, сохранению здоровья педагогов, организации просветительских лекций и семинаров для родителей.



В большинстве случаев искривление позвоночника у детей развивается в школьные годы из-за неправильного положения за партой, а также из-за ношения тяжёлого рюкзака



Принципы здоровьесберегающих технологий:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
- творческий характер образовательного процесса.
- обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- принцип целостности.
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности.
- рациональная организация двигательной активности.
- обеспечение адекватного восстановления сил.
- обеспечение прочного запоминания.
- комплексная система закаливания детей.

Здоровьесберегающие технологии.

- проведение тематических физминуток на каждом уроке, динамических пауз, участие в спортивных соревнованиях



По результатам Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- неполноценное питание;
- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Стой Правильно!

- ПОДТЯНИ ЖИВОТ
- ОПЕРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ

Сиди Правильно!

- УТИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

Стой Правильно!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ

Ходи Правильно!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ЦИРОУЮСЬ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

Основные группы мер по сохранению здоровья учеников

1. Медико-профилактические — направлены на сохранение здоровья воспитанников при непосредственном участии администрации школы и коллектива медицинских работников, руководствующихся медицинскими нормами и использующих медицинские средства.



2. Физкультурно-оздоровительные — опираются на природные свойства двигательной активности ребёнка, стремятся к повышению качественных характеристик физических данных, воспитанию навыков заботы о здоровье и формированию физической культуры учеников.

Осуществление этих мер требует создания специальных материально-технических условий: комфортные классные кабинеты с пространством для физической активности, имеющие музыкальные центры и интерактивные доски; залы для физической подготовки, оснащённые необходимым оборудованием и инвентарём, тренажёрами; бассейн. Проводятся педагогическими работниками по физическому воспитанию, а также учителями.



3. Меры, направленные на социальную самореализацию и сохранение психологического комфорта ученика — обеспечивает психическое здоровье воспитанника. Основная цель этих методов работы состоит в создании позитивного настроения эмоционального благополучия и гармоничного психологического самочувствия ребёнка в ситуации общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Реализует эти меры педагог-психолог в сотрудничестве с коллективом учителей.



4. Бережное отношение к потенциалу здоровья педагогического коллектива школы — развитие здравоохранительной профессиональной культуры и популяризация мировоззрения здорового образа жизни. Осуществляют эти меры социальный работник и психолог при поддержке со стороны администрации школы.



Гигиенические условия классе (кабинете):



- чистота,
температура и свежесть
воздуха,
рациональность освещения
класса и доски,
- наличие/отсутствие
монотонных, неприятных
раздражителей и т. п.



Следует отметить, что
утомляемость школьников и
риск аллергических
расстройств в немалой
степени зависят от
соблюдения этих простых
условий.

Критерии урока с позиции

здоровьесбережения

- 1. Смена видов учебной
деятельности (4-7 видов).
- 2. Средняя
продолжительность
различных видов учебной
деятельности не более 10
минут.
- 3. Количество методов не
менее трёх.
- 4. Использование разных
форм работы.
- 5. Наличие оздоровительных
моментов на уроке (на 20-й
минуте, по мере
утомления).

В состав упражнений для физкультминуток можно включить:

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

Пальчиковая гимнастика

○Посадили
зернышко,
Выглянуло
солнышко.



○Солнышко, свети
— свети!
Зернышко, расти —
расти!



○Появляются
листочки,
Распускаются
цветочки.



Маленькие ножки
За водой ходили,
Домой не
спешили.



Воду набирали,



Крышку
закрывали.



Упражнения для мышц глаз



Проследите глазами
за Винни Пухом



1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.

2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).

3. «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).

4. «Ах, как долго мы писали». Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали(поморгать глазами). Посмотрите все в окно, (вправо-влево)

Ах, как солнце высоко(посмотреть вверх),

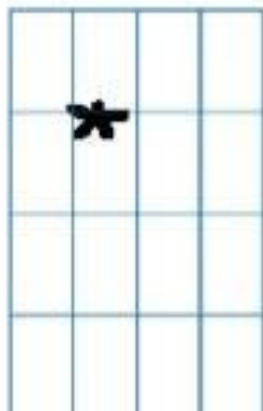
Мы глаза сейчас закроем(закрывать глаза ладошками),

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём, Вправо, влево повернём, а потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись.

Следите глазами
за большой пчелой



ОФТАЛЬМО
ТРЕНАЖЁРЫ



Мы в ответе за детей

