

Здоровьесберегающие технологии

- ▣ ЭТО МЕРЫ ПО ОХРАНЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ, УЧИТЫВАЮЩИЕ ВАЖНЕЙШИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ И УСЛОВИЯ ЖИЗНИ РЕБЕНКА, ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.

Цель современной школы

- ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ЖИЗНИ.

Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

задача школы

Не "дотянуть" ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а **полноценно подготовить** подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта **жизнь сложилась счастливо**. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

Целевые установки:

- стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми,
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь - это прекрасно,
- вызывать у них позитивную самооценку.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности
- воспитание, а не изучение культуры здоровья
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
 - интерес к учебе, желание идти в школу
 - наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля

Рекомендации

- считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.
- смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

Оздоровительные моменты на уроке

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек

ЦЕЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МОМЕНТОВ

- **отдых центральной нервной системы**
- **профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.**

Рекомендации

- комплексы упражнений должны меняться.
- - проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого с целью
- В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии

1. СЕКРЕТ ДОБРОТЫ состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому для кого что-то делается. Можно назвать это «добрым началом»

Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии

2. Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим.

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства - в профессионализме всех работающих в школе педагогов.

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

4. Секрет результативности

здоровьесберегающих технологий - в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!).

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

**5. Секрет соответствия
создаваемого задуманному
состоит в объективном
отслеживании поучаемых
результатов.**

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

6. Секрет технологичности - в том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии.

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

7. Секрет надежности получаемых результатов - в широком привлечении к решению задач, связанных со здоровьем, не только учащихся и педагогов школы, но и специалистов из научных центров, институтов, опытных практиков (но имеющих необходимую подготовку!), а также обсуждение получаемых результатов на конференциях, совещаниях, публикация материалов в печати.

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

8. Секрет перспективности преобразований, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу.

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

9. Секрет заинтересованности участников в проводимой работе, без которой невозможно реализовывать долгосрочные проекты, состоит, как это ни банально, в материальном стимулировании.

ДЕСЯТЬ ВЕЛИКИХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

10. Секрет истинности состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается, соответствии результатов глобальным законам природы и мироздания, одухотворенном воплощении их на благо людей. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, освещает и освящает настоящее дело, являясь критерием его истинности, - это любовь, тот самый «пятый элемент», который наделяет жизнь смыслом и радостной энергией созидания с предвкушением обязательного успеха.

Актуальность проблемы

- «Каждая прогрессирующая близорукость заставляет опасаться за будущее больного», — это высказывание известного офтальмолога XIX века Дондерса приобретает в наше время ещё большую актуальность. Так, если в 80 годах XX века по статистике каждый пятый выпускник школы имел близорукость, то в начале XXI столетия — уже каждый третий и даже каждый второй в гимназиях. Социальная значимость проблемы обусловлена не только растущей распространённостью этого заболевания, но и тем, что оно занимает третье место в структуре инвалидности по зрению.

КАКИЕ ЖЕ ФАКТОРЫ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯЛИ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ?

Это, прежде всего, психо-эмоциональная напряжённость, обусловленная существенно возросшей зрительной нагрузкой за счёт увеличения школьных программ, особенно в школах нового типа. В результате число близоруких детей постепенно увеличивается с 4,1-8,6% в первых классах до 46-52 % в одиннадцатых (2005 г). Эти цифры ещё раз свидетельствуют о том, что учебный процесс является напряжённой зрительной деятельностью, а школьная близорукость — профессиональной патологией школьников.



ВОЛШЕБНАЯ

**Тайна Страны
хорошего зрения**



РАСКРАСКА

Светло!
Синю
ровно!
40см.
до книги!
Перерыв
через
полчаса!



Светло! монитор
без вликов!
Работаю, а не
играю!
На расстоянии
вытянутой руки!

Программа состоит из трех частей:

1. «Знаниевая» часть:

знакомит с новой
здоровьесохраняющей сказкой И.Ю.
Смирновой «Тайна Страны хорошего
зрения».

2. Психологическая часть:

предполагает размышление,
обсуждение и анализ новых знаний.

3. Деятельностная часть :

включает творческие приемы работы с
детьми, способствующие раскрытию
личности в процессе творческого
самовыражения.

ГЛАЗК

А

- «Когда смотришь глазами сердца, то видишь много удивительного и чудесного вокруг»



**Ежедневно на
20 минуте
каждого
урока
выполнение
упражнений
из
«Портфельчи
ка
подсказок».**

Портфельчик подсказок

Берегите зрение

Гимнастика
для глаз

Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



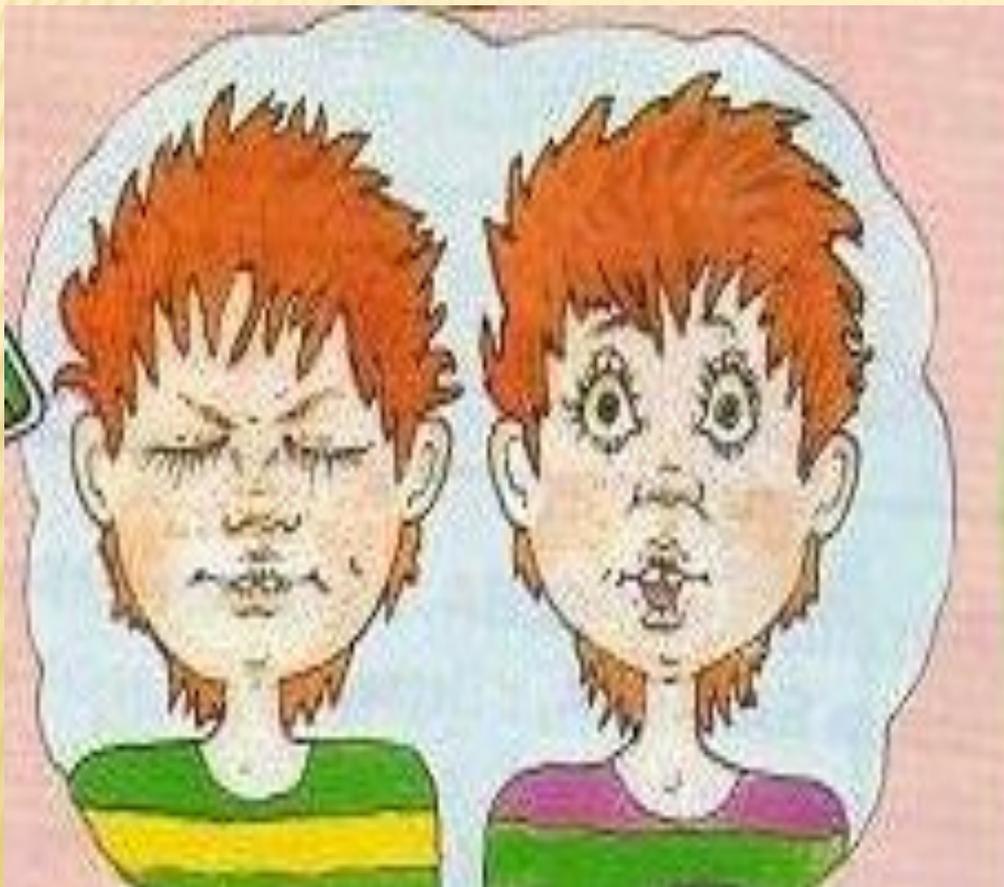
Не поворачивая
головы, двигайте
глазами вверх – вниз,
вправо – влево.
По 10 – 15 раз.

Пальчик



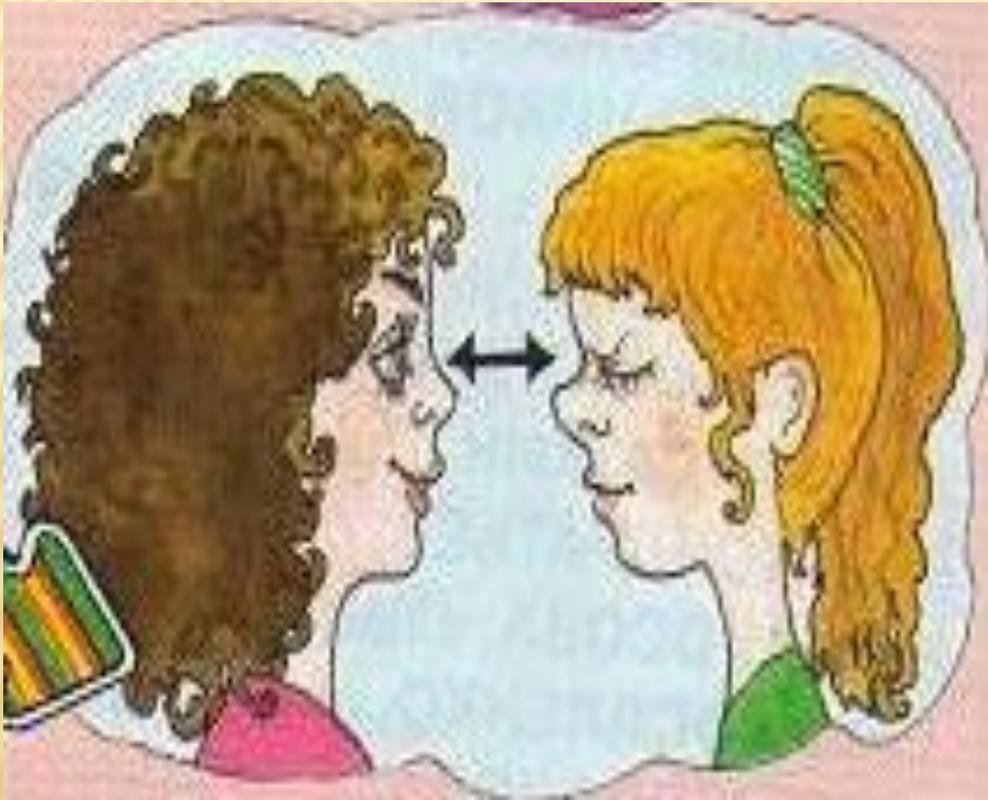
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Кто там?



Зажмурьтесь
посильнее, а затем
широко откройте
глаза, словно вы
чему-то очень
удивились. Повторите
это еще раз.

Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

Сон



А теперь закройте глаза
и расслабьтесь, будто
собираетесь спать.
Подумайте о чем-
нибудь
очень приятном.



Ребята, берегите зрение!



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

1. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию:

- рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали;
- перемещать оба глаза вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали, по кругу, по прямоугольнику.

Вверх — вдох, вниз — выдох, вправо — вдох, влево — выдох. Каждое упражнение по 6 раз 3 раза в день.

Упражнения должны вызывать мускульные болевые ощущения в глазах. Каждое заданное упражнение чередовать с морганием.



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

2. Стоя или сидя, глубоко вздохнуть, низко наклониться и десять раз моргать, не дыша, в течение 10 сек. По 6 раз 3 раза в день.



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

3. **"Глаза жука"**. На выдохе закрыть глаза крепко сжать веки на 6 сек. При вдохе как можно шире открыть глаза (вытаращить) на 6 сек. По 6 раз 3 раза в день.



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

4. "Соляризация". Сидя с закрытыми глазами перед лампой 150-200 Вт на расстоянии 30 см наклоняться в стороны от света с интервалом 3-5 сек. 2 раза по 2-3 мин. Лучше всего соляризацию делать под лучами солнца наклоняясь в тень.



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

5. "Ванночки". Набрав в ладошки воду, брызгать на закрытые глаза. Утром 10 горячих приемов, потом — 10 холодных. Вечером — 10 холодных, потом — 10 горячих приемов.



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

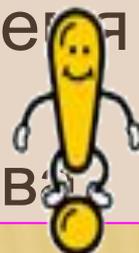
6. "Пальминг". Мягко закрыть глаза и прикрыть их перекрещенными ладонями рук так, чтобы основания наложенных друг на друга мизинцев служили дужками от очков на твердой части переносицы носа (не надавливая и не ограничивая носовое дыхание, важное при расслаблении зрения). Кисти рук свободные, впадины ладоней расположены точно над орбитами глаз и не касаются ни век, ни ресниц. Открыть глаза, проверить полноту темноты и вновь закрыть. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястье, локти.



Комплекс активных упражнений для снятия напряжения глаз.

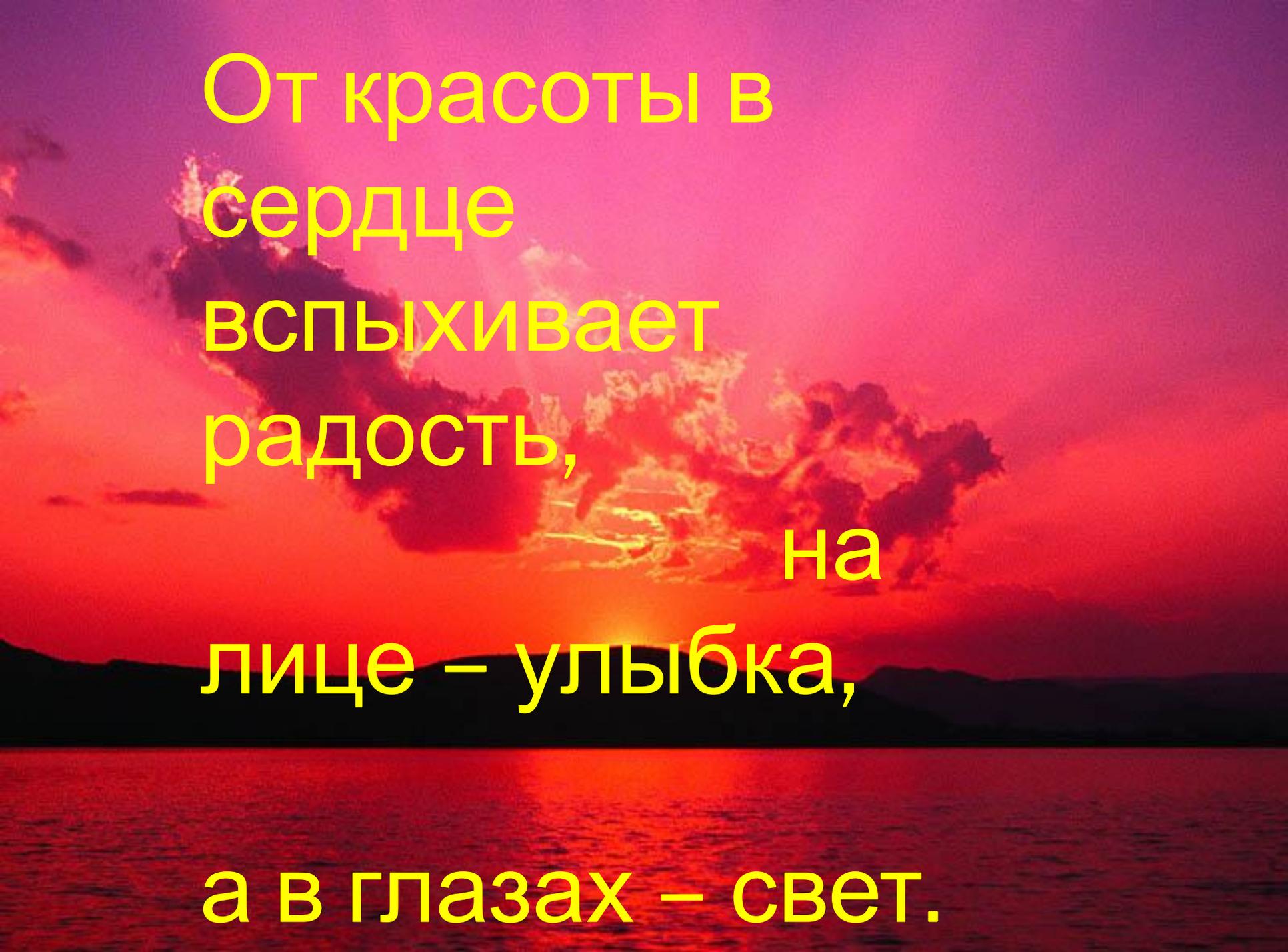
7. "Близко-далеко". Вырезать из бумаги круг диаметром 3 мм и прикрепить его на окне. На расстоянии 30 см от глаз. На вдохе все внимание взгляда сконцентрировать на круге (3-5 сек.). С выдохом взор направить вдаль не стараясь увидеть что-либо (3-5 сек.). В первый день занятий упражнение выполнять в течение 1 мин.

Ежедневно (в течение 10 дней) увеличивать время по 1 мин. Затем в обратном порядке, сокращая время до 1 мин. После десятидневного перерыва начать с начала.

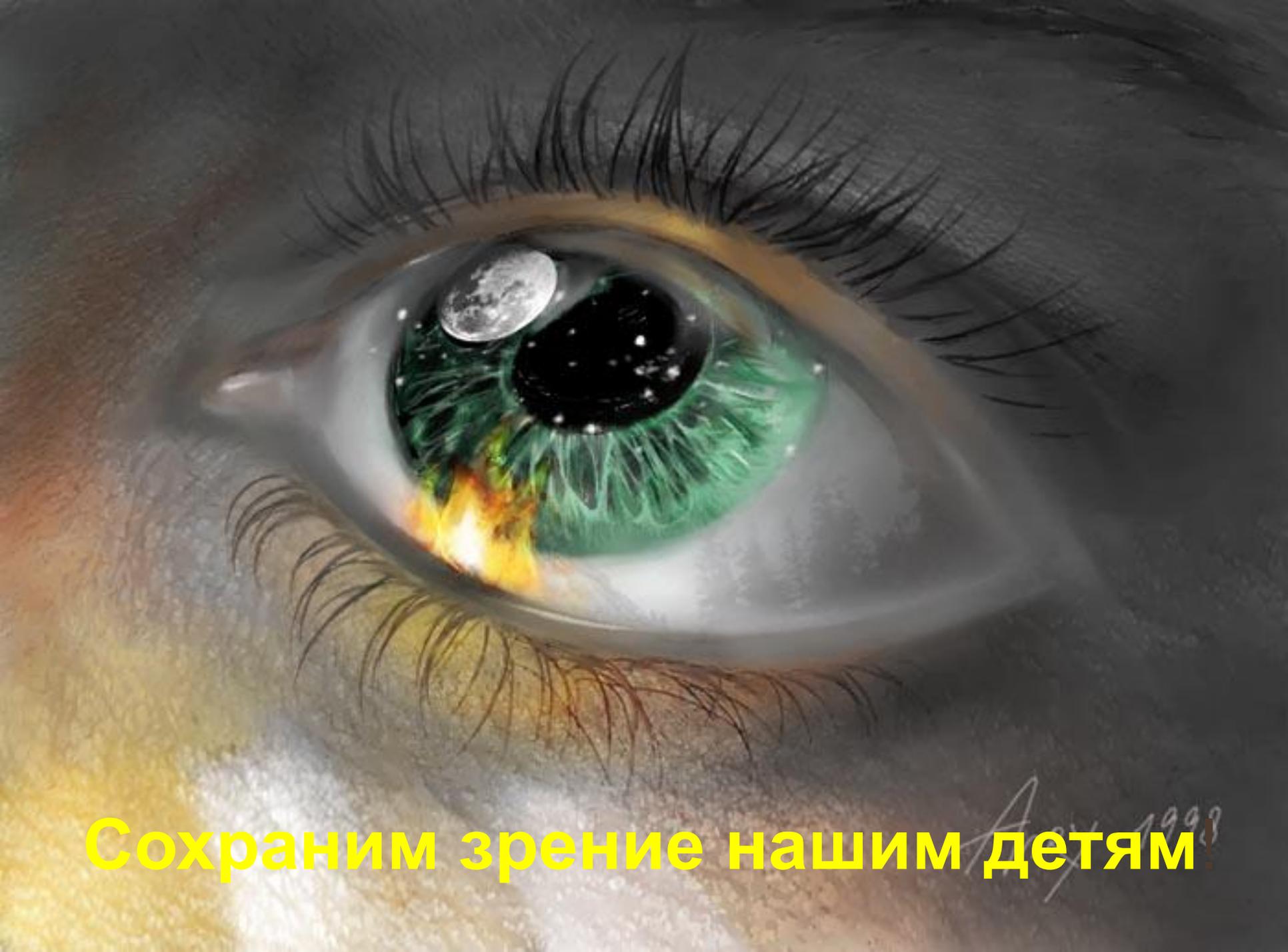


Ожидаемые конечные результаты программы!

- 1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
- 2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- 3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
- 4. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- 5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.
- 6. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников
- 7. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей



От красоты в
сердце
вспыхивает
радость,
на
лице – улыбка,
а в глазах – свет.



Сохраним зрение нашим детям

А. С. 1998