

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.

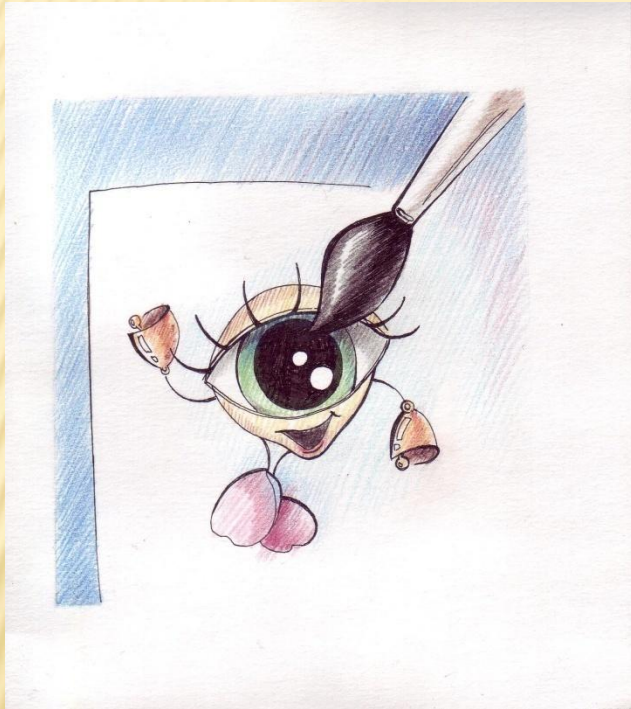
3. Деятельностная часть :

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



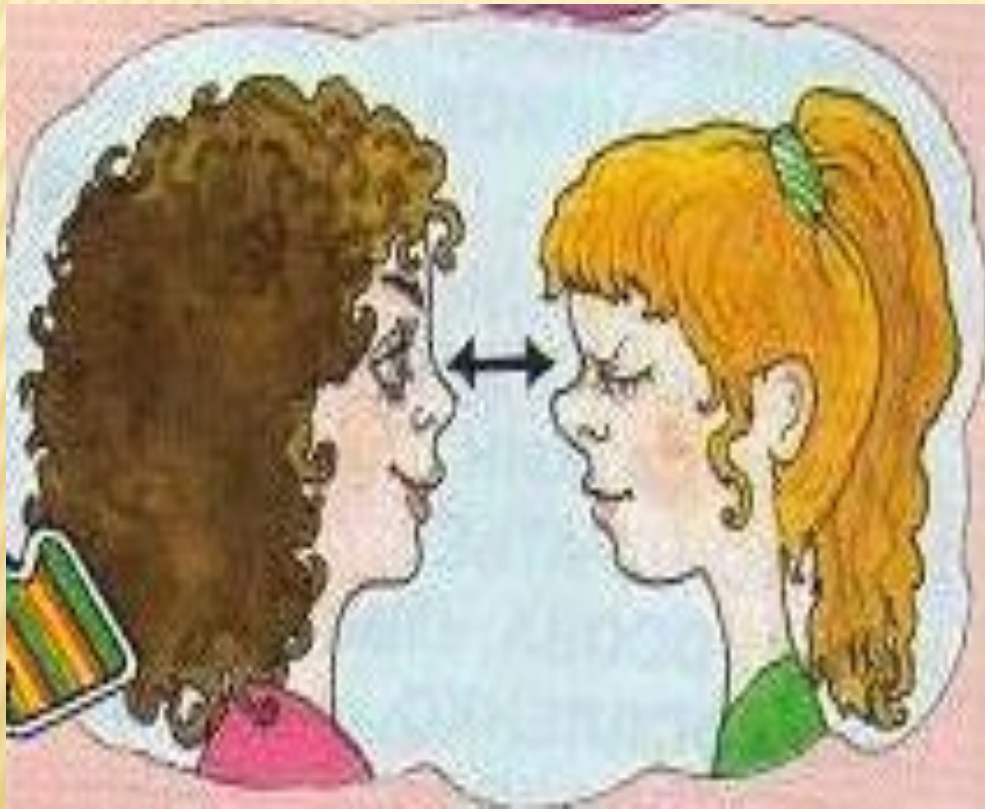
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

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.

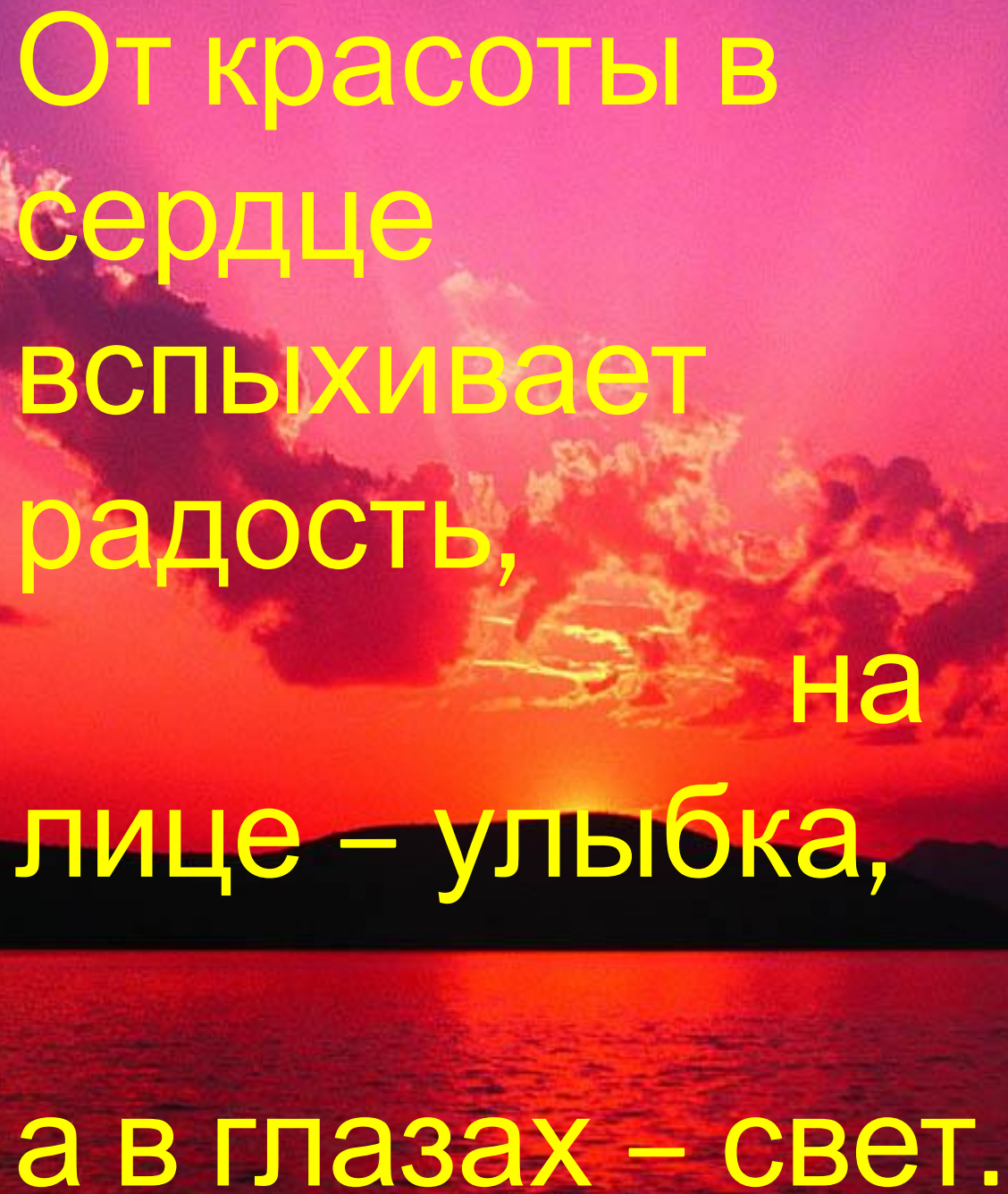
7. "Близко-далеко". Вырезать из бумаги круг диаметром 3 мм и прикрепить его на окне. На расстоянии 30 см от глаз. На вдохе все внимание взгляда сконцентрировать на круге (3-5 сек.). С выдохом взор направить вдаль не стараясь увидеть что-либо (3-5 сек.). В первый день занятий упражнение выполнять в течение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

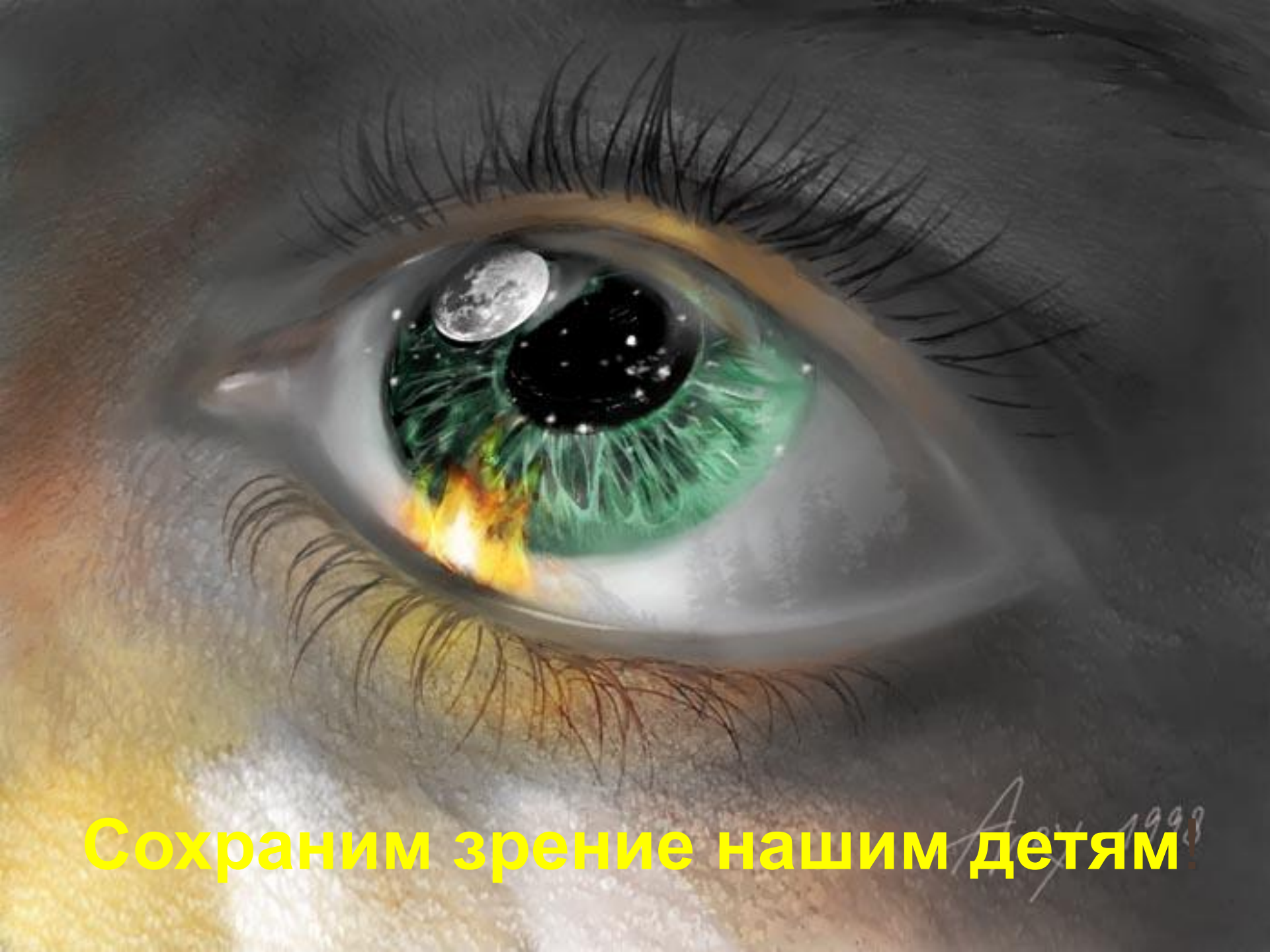


Ожидаемые конечные результаты программы!

- 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