

Здоровьесберегающие технологии

Рациональная
организация
учебного
процесса



Создание
здоровьесбе-
регающей
среды



Организация
воспитательного
процесса



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ** - это система мер,
включающая взаимосвязь и
взаимодействие всех факторов
образовательной среды, направленных на
сохранение здоровья ребенка на всех
этапах его обучения и развития.

Сущность здоровьесберегающего урока -
обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и
увеличение их жизненных сил от начала и до конца
урока,

- позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

- позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА

- Принцип двигательной активности
- Принцип оздоровительного режима
- Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания
- Принцип реализации эффективного закаливания
 - Принцип психологической комфортности
- Принцип опоры на индивидуальные особенности ребёнка.

1 вид: Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- **Стретчинг**
- **Витаминизация и аромотерапия**
- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
- **Релаксация**
- **Пальчиковая гимнастика**
- **Гимнастика для глаз**
- **Дыхательная гимнастика**
- **Организация работы в режиме смены позы**

Стретчинг



Не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут, в хорошо проветренном помещении.



Физкультминутки- динамические паузы

- гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
 - для снятия утомления плечевого пояса и рук,
 - - для снятия напряжения с мышц туловища;
 - - гимнастика пальчиковая;
 - - гимнастика бодрящая



Гимнастика дыхательная

Успокаивающее дыхание:

Вдох выдох пауза

4 с - 5с - 2с

4 с - 4 с - 2с

4 с - 6с - 2с

Мобилизующее дыхание:

Вдох выдох пауза

4с - 2с - 4с

4с - 5с - 2с

4с - 6с - 2с



При анализе урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:

- Гигиенические условия в классе (кабинете);
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем;
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
- Число использованных учителем видов преподавания;
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Чередование видов преподавания;
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;
- Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы; Физкультминутки и физкультпаузы;
- Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;
- Благоприятный психологический климат на уроке;
- Преобладающее выражение лица учителя;
- Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
- Темп и особенности окончания урока;
- Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Гигиенические условия в 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.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем:

- опрос учащихся,
 - письмо,
 - чтение,
 - слушание,
 - рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
 - ответы на вопросы,
 - решение примеров, задач,
 - практические занятия и т. д.

Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

**Средняя продолжительность и частота
чередования различных видов учебной
деятельности**

Ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания:

- **словесный,**



- **наглядный,**



- **аудиовизуальный,**



- **самостоятельная работа и др.**

Норма - не менее трех за урок.



Чередование видов преподавания

- не позже чем через 10-15 минут.



*"Здоровье не всё,
но всё без
здоровья – ничто".*

СОКРАТ

