

# 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*

