

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.



**Состояние здоровья  
подрастающего  
поколения – важнейший  
показатель благополучия  
общества и государства,  
отражающий не только  
настоящую ситуацию, но  
и дающий точный  
прогноз на будущее.**

# Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

**«Забота о  
здоровье – это  
важнейший труд  
воспитателя. От  
жизнедеятельнос  
ти, бодрости  
детей зависит их  
духовная жизнь,  
мировоззрение,  
умственное  
развитие,  
прочность знаний,  
вера в свои  
силы...».**

**В.**

**А. Сухомлинский.**



# **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

## **это:**

1. Условия обучения ребенка в школе;
2. Рациональная организация учебного процесса;
3. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям детей;
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

# Принципы здоровьесбережения:

«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

# Принципы здоровьесбережения:

Соответствие содержания и организации обучения

возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.

Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

# Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- - **1-й этап:** учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- - **2-й этап:** ученики формулируют и задают вопросы
- - **3-й этап:** учитель и ученики отвечают на вопросы.
- **Результат урока** - взаимный интерес, который подавляет утомление.



*Эффективность  
усвоения знаний  
учащихся в течение  
урока такова:*

1. 5-25-я минута — 80%
2. 25-35-я минута — 60-40%;
3. 35—40-я минута — 10%.



# ***Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.***

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Рациональный уровень</b>	<b>Недостаточно рациональный</b>	<b>Нерациональный</b>
<b>Количество видов учебной деятельности</b>	<b>Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассматривание, списывание</b>	<b>4-7</b>	<b>2-3</b>	<b>1-2</b>

# ***Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.***

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Рациональный уровень</b>	<b>Недостаточно рациональный</b>	<b>Нерациональный</b>
<b>Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности</b>		<b>Не более 10 мин.</b>	<b>11-15 мин.</b>	<b>Более 15 мин.</b>

# **Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.**

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Рациональный уровень</b>	<b>Недостаточно рациональный</b>	<b>Нерациональный</b>
<b>Количество видов преподавания</b>	<b>Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный</b>	<b>Не менее 3-х</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

# **Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.**

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Рациональный уровень</b>	<b>Недостаточно рациональный</b>	<b>Нерациональный</b>
<b>Чередование видов преподавания</b>		<b>Не позже, чем через 10-15 мин.</b>	<b>Через 15-20 мин.</b>	<b>Не чередуются</b>
<b>Плотность урока</b>	<b>Количество времени, затраченное школьником на работу</b>	<b>Не менее 60% и не более 75-80%</b>	<b>85-90%</b>	<b>Более 90%</b>

# **Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.**

<b>Критерии здоровьесбережения</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Рациональный уровень</b>	<b>Недостаточно рациональный</b>	<b>Нерациональный</b>
<b>Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления</b>	<b>Физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек</b>	<b>На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого</b>	<b>1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью</b>	<b>Отсутствует</b>

# **Создание благоприятного психологического климата на уроке**

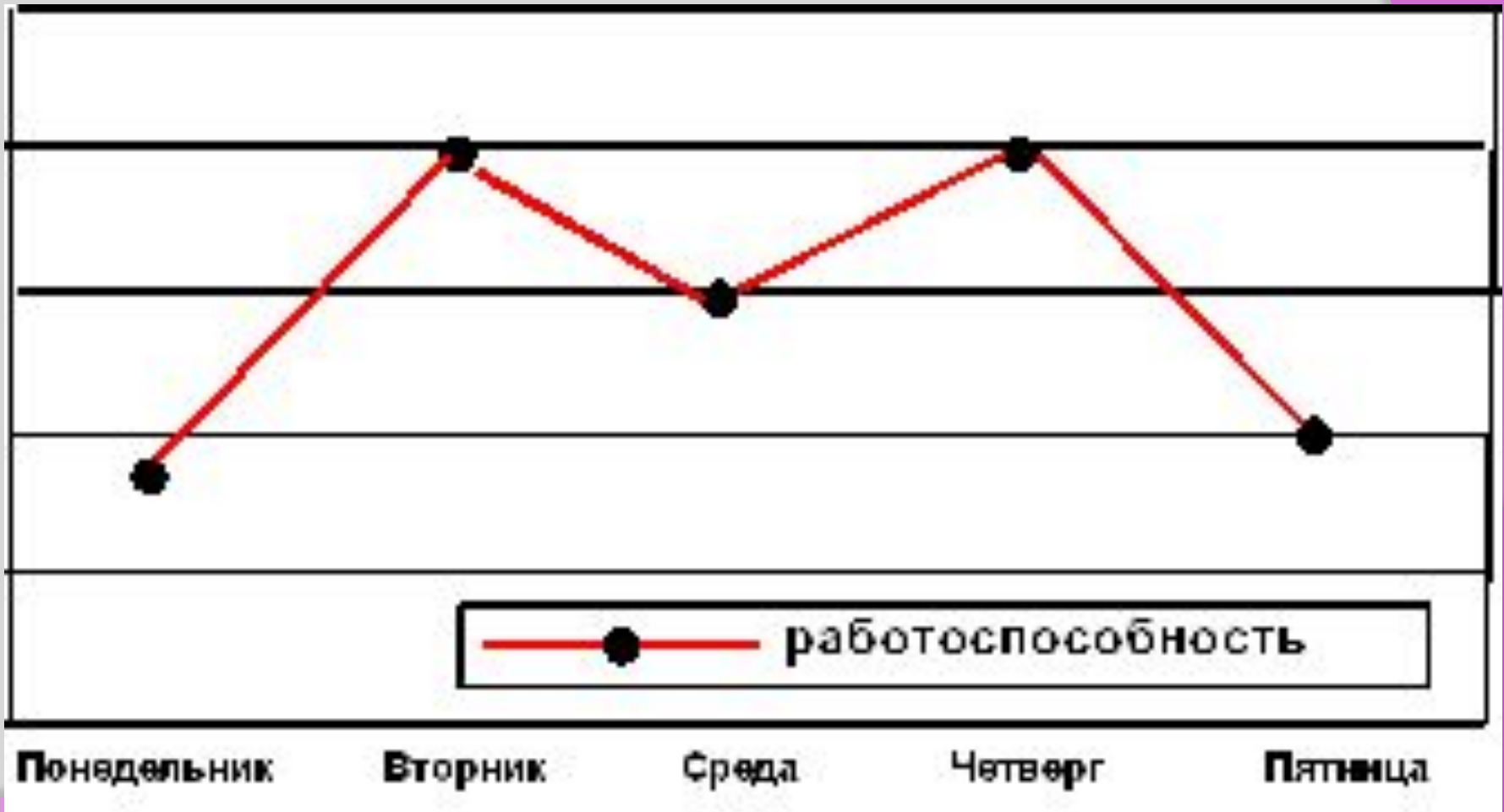
*Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.*

## **Создание благоприятного психологического климата на уроке**

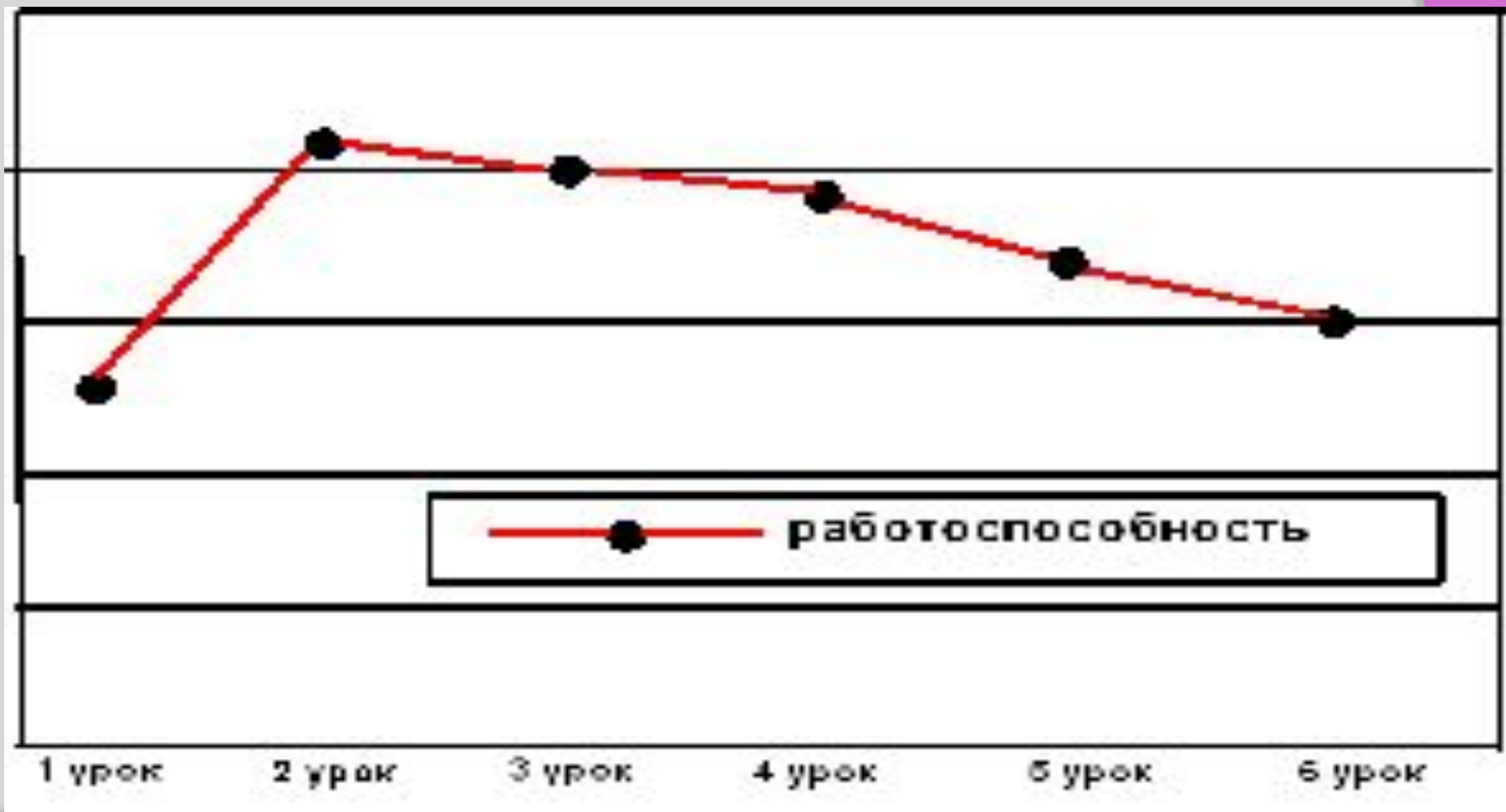
*Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.*



# *Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы*



# Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



**Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.**



**Физкультминутки** – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

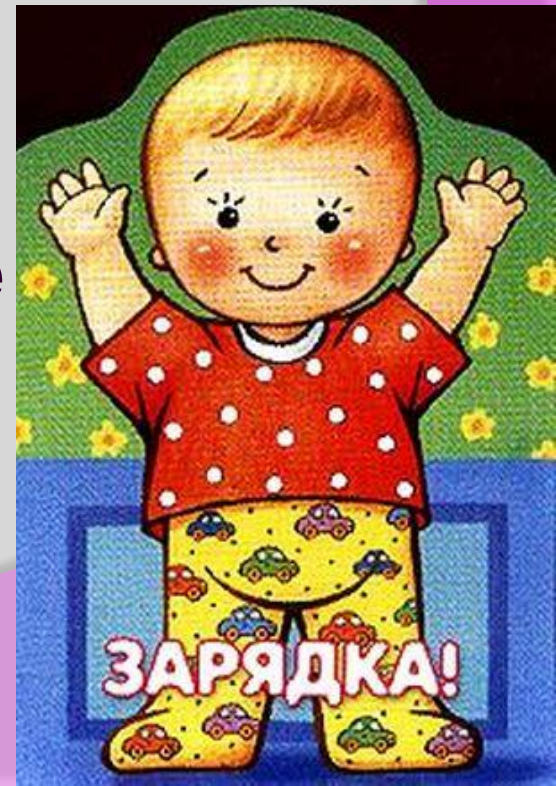


# **Требования к проведению физкультминуток**

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

# ***Виды физкультминуток***

- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика



# Правильное питание.

Понятие «правильное питание» успешно формируется в процессе реализации программы «Разговор о правильном питании». Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.



Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях.

**Здоровье детей в наших руках**





***Спасибо  
за внимание!***

