



новьесберегающ ие технологии

Учитель математики
Телесницкая С И

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».



В.А.Сухомлинский



Факторы, разрушающие здоровье детей.

- 1- инструктивно-программирующие методики.
- 2- продолжительное воздействие на детей школьной среды:
- 3-словесно-информационный – вербальный принцип построения учебного процесса
- 4- лежащие в основе учебного процесса методики, разрушающие целостное восприятие мира.
- 5- чрезмерное увлечение методиками "интеллектуального" развития

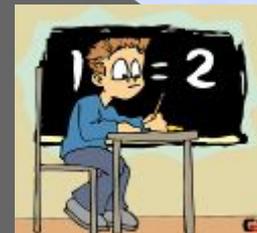
6.фактор- в последнее десятилетие в школу вошли здоровьеразрушающие инновации:

- Замена парт на столы, что привело к ранней потере зрения и нарушениям осанки.
- Замена каллиграфического письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой. В связи с этим выросли утомляемость, неуравновешенность, агрессия.
- Замена электролампового освещения на высококачественное люминесцентное, которое заглушает внутренние биоритмы ребенка, влияет на ритмы головного мозга; после введения предмета "Информатика" прибавилось и излучение от дисплеев и компьютеров.
- Сокращение или изгнание из школы уроков труда. Школа выпускает безруких, безволевых людей, не умеющих продуктивно трудиться и ценить свой и чужой труд, а потому – нравственно ущербных.
- Замена шестидневной учебной недели на пятидневную, что привело к дополнительной нагрузке
Бесконечные смены содержания образования и учебных планов, результаты "инновации" не оцениваются медиками

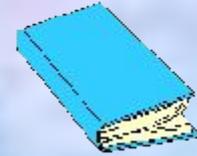


Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни



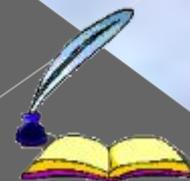
Правильная организация учебной деятельности



- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- наличие эмоциональных разрядок;
- оздоровительные моменты на уроках

Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.



Оздоровительные моменты на уроке

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

Пальчиковая гимнастика:

Этот пальчик – маленький (массируем мизинчик).

Этот пальчик – слабенький (безымянный).

Этот пальчик – длинненький (средний).

Этот пальчик – сильненький (указательный).

Этот пальчик – большачок (большой).

А все вместе – кулачок (сжимаем в кулачок).

Карандаш

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик,

Быть послушным научу.

Упражнения на релаксацию (на мышечное расслабление)

,И.П.- руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кулаки в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

И.П.- дети поднимают и опускают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи в низ).

Примерные комплексы физкультминуток

Комплекс 1.



1. И.п. – основная стойка, руки на пояс.
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой;
3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.
1 – руки вверх; 2–3 – наклон вперед, хлопки по коленям;
4 – исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – основная стойка, руки перед грудью.
1 – руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться;
4 – исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, руки перед грудью.
1–4 – вращение кисти одной руки вокруг другой;
5–8 – в другую сторону.

Примерные комплексы физкультминуток

Комплекс 2.



1. И.п. – руки скрещены за спиной с захватом за предплечья (3–4-й классы), руки на пояс (1–2-й классы). 1–2 – подняться на носки; 3–4 – исходное положение.
2. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1–3 – пружинистые полуприседания; 4 – исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – прыжком поворот вправо; 2 – исходное положение. То же с поворотом влево.

ФИЗМИНУТКА

Нам пора передохнуть, потянуться и вздохнуть (глубокий вдох и выдох).

Для начала мы с тобой, крутим только головой (вращение головой).

Покрутили головой и усталость вся долой;

Прочь прогоним лень и скуку, разомнем сначала руки
(выполняются волнообразные движения кистями рук);

Встали дружно. Наклонились

Раз - вперед, а два – назад.

Потянулись. Распрямились.

Приседаем быстро, ловко

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать

Надо много приседать.

Мы на месте снова ходим

Но от парты не уходим

(ходьба на месте).

По местам пора садиться

И опять начать учиться

(дети садятся за парты).



Упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

- Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)
И на месте мы шагаем,
Ноги выше поднимаем. (Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)
Потянулись, растянулись
Вверх и в стороны, вперёд.
(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)
И за парты все вернулись –
Вновь урок у нас идёт. (Дети садятся за парты.)



Упражнения на релаксацию.

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.



Массаж биологически активных точек на ухе,
Упражнения, воздействующие на весь организм.

Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”.

Упражнение в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.



Правильная поза ученика во время занятий за столом



- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.
- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка..
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов



Заботьтесь о здоровье детей, включайте
физкультминутки и динамические паузы,
следите за чистотой воздуха в классе,
температурным режимом, освещенностью,
что прямо влияет на здоровье учеников.
Приучайте своих учащихся к здоровому
образу жизни

