



Здоровьесберегающие технологии в предметной деятельности «Информатика и ИКТ»

- 1.Мирошниченко Елена
Александровна
- 2.МБОУ «Колундаевская СОШ»,
Шолоховского района, Ростовской
области
- 3.Учитель информатики

**РАБОТА ПО ЗДОРОВЬЕ
СБЕРЕЖЕНИЮ**

```
graph TD; A((РАБОТА ПО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЮ)) --> B[Соблюдение требований к уроку с позиций здоровьесбережения]; A --> C[Соблюдение требований к использованию персональных компьютеров]; A --> D[Содержание учебного материала]; A --> E[Во внеурочной деятельности]; A --> F[Работа с родителями и детьми через сайт]; A --> G[Создание благоприятного психологического климата]
```

Соблюдение требований к уроку с позиций здоровьесбережения

Соблюдение требований к использованию персональных компьютеров

Содержание учебного материала

Во внеурочной деятельности

Работа с родителями и детьми через сайт

Создание благоприятного психологического климата

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски и т.д.

2. Использование и чередование различных видов учебной деятельности.

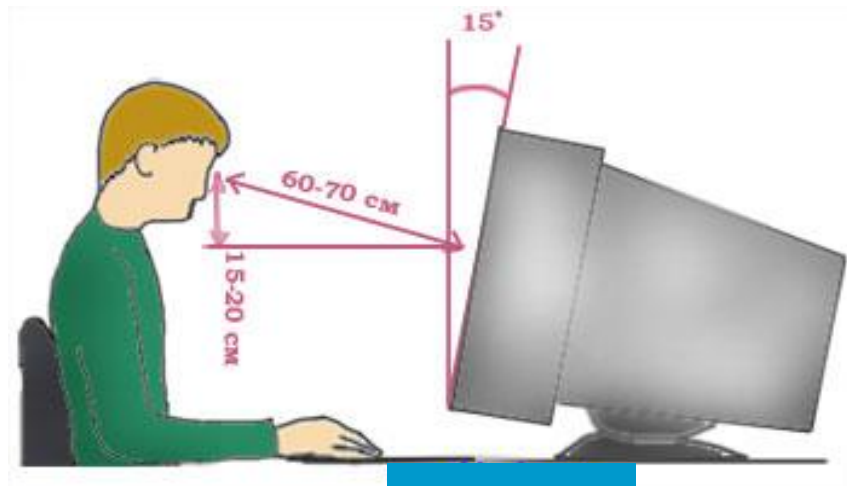
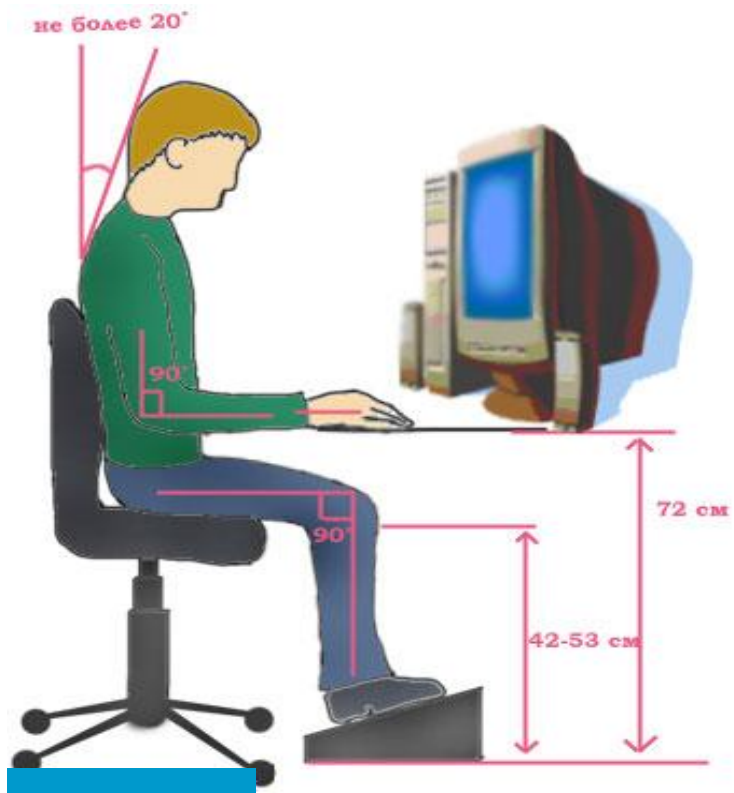
3. Использование различных методов обучения.

4. Место и длительность применения ТСО.

5. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, гимнастика для глаз.

6. Плотность урока.

Рекомендации при работе за ПК



Допустимое время работы за компьютером

Класс	Максимально допустимое непрерывное время работы (мин.)
1	10
2-5	15
6-8	20
8-9	25
10-11	30 на первом часу занятий, 20 на втором часу



Игры на уроке

1. Величина – единица.

Например: информация – бит, байт, Килобит... расстояние- метр, см, км...

2.Игра в слова.

Предложить записать слова (имена существительные или прилагательные), связанные с изученной темой, в столбик. Конкурс проводится «на время».

Например, тема «Алгоритм»:

Последовательный, Конечный, Линейный, Разветвленный, Циклический

3.Острый глаз. Определите без измерений: длину отрезка, объём воды в стакане...

4.Название приборов.

Нужно расположить названия предложенных городов так, чтобы из начальных букв составить название устройства ПК. Затем объяснить, как он устроен и для чего применяется.

Например, Киев, Липецк, Астрахань, Воронеж, Иркутск , Ангарск, Тверь, Уфа, Рига, Архангельск,. Ответ: КЛАВИАТУРА – устройство ввода.

5.Уберите лишнее слово.

Например:

Измерение, уменьшение, увеличение, *давление*.

***Динамометр*, клавиатура, принтер, мышь.**

Бит, Байт, *Килограмм*, Килобайт.

6.Шаги – термины.

Ученик, шагая по кабинету, при каждом шаге называет понятие или устройство ПК и т.д. из изученной темы. Выигрывает тот, кто пройдёт дальше.

Физминутка в кабинете информатики

На каждый вопрос дети отвечают хором: «Вот так!» - и жестом показывают нужное движение.

- Как живешь? — Вот так! (*показывают большой палец*)

- Как идешь? — Вот так! (*«шагают» двумя пальцами по ладони*)

- А бежишь? — Вот так! (*сгибают руки в локтях и показывают, как работают ими при беге*)

- Ночью спишь? — Вот так! (*кладут руки под щеку, а на них — голову*)

- Как берешь? — Вот так! (*делают руками хватательные движения*)

- А даешь? — Вот так! (*делают руками движения, как будто дают что-то*)

- Как шалишь? — Вот так! (*надувают щеки и слегка шлепают по ним ладонями*)

- А грозишь? — Вот так! (*грозят пальчиком своему соседу*)

Комплекс упражнений для глаз

- Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
- Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и прямо вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 -5 раз.

Выйдем из-за парт и выполним следующие упражнения:

- 1.Зажмурьте глаза, задержите их так, а затем откройте;**
- 2.Посмотрели в правый верхний угол стены перед собой;**
- 3.Проведите по верхнему краю стены влево и обратно 3 раза;**
- 4.Посмотрите на кончик своего носа, на дальнюю точку на противоположной стене (повторите 3-4 раза);**
- 5.Посмотрели в левый верхний угол стены перед собой;**
- 6.Проведите по верхнему краю стены вправо и обратно 3 раза;**
- 7.Зажмурьте глаза, задержите их так, а затем откройте.**

Упражнения для пальцев динамические

Мы топали (упражнение способствует формированию правильной постановке кисти и пальцев при работе с клавиатурой)

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки.

***Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
Чуть но-ги не от-то-па-ли.***

- Ø включение в урок учебного материала, направленного на здоровьесбережение (логических задач, пословиц и т.п.);
- Ø создание презентаций, рисунков, видеороликов на тему «Здоровый образ жизни» для использования на уроках ОБЖ и во внеклассной деятельности.



**«Здоровье
нельзя
улучшить, его
можно только
сберечь,
берегите себя и
своих учеников!»**