


В Конвенции о правах  
ребенка подчеркивается, что  
современное образование  
должно стать  
здоровьесберегающим.

 В законе РФ «Об  
образовании» сохранение и  
укрепление здоровья детей  
выделено в приоритетную  
задачу.

*Здоровьесберегающая и  
здоровьеформирующая  
деятельность  
образовательного учреждения  
в условиях новых ФГОС  
второго поколения*

Арсюкова Лидия Васильевна  
заместитель директора  
МОУ СОШ №34 г. Твери,  
учитель начальных классов  
высшей категории

Здоровье ребенка –  
одно из важнейших условий  
успешности обучения и развития  
в школьном возрасте.

Здоровье детей – один из критериев  
благополучия общества.

Сегодня среди детей, поступающих в школу,  
здоровых не более 10%  
и около 50% будущих учащихся  
не обладают функциональной готовностью к  
школьному обучению.

# Факторы риска

## *внешние факторы*

(за пределами образовательного учреждения):

- экология;
- семья и микроклимат в ней;
- наследственность;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- здоровый образ жизни.



# **внутренние факторы**

(в самом образовательном учреждении):

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья ;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

*Программа формирования культуры  
здорового и безопасного образа  
жизни* - комплексная программа  
формирования знаний, установок,  
личностных ориентиров и норм  
поведения, направленных на  
сохранение и укрепление здоровья.

Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по двум направлениям:

- 1 создание оптимальных внешнесредовых условий в школе – здоровьесберегающая педагогика;
- 2 воспитание у школьников на уроках и во внеурочной деятельности сознательного отношения к охране своего здоровья.





# Здоровьесберегающее пространство школы



# Точка зрения детей: здоровье – это

□ сила,



□ ум,



□ красота,



□ то, что нужно беречь,



□ самое большое богатство,



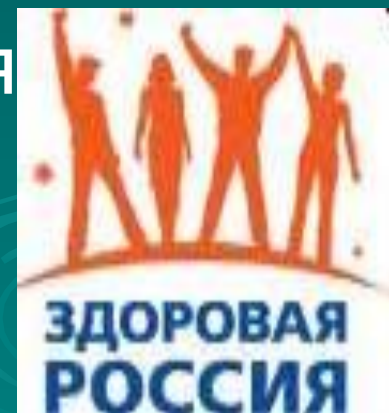
□ «здоров будешь – все добудешь».



Согласно определению ВОЗ  
*«здоровье – это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия...».*



Все компоненты здоровья  
взаимодействуют друг с другом.  
Физическое здоровье воздействует  
на духовную жизнь,  
а духовный контроль дает  
необходимую дисциплину  
для поддержания здоровья



В упрощенно-обобщенном виде можно считать, что критериями здоровья являются:

□ для соматического и физического здоровья – я могу;



□ для психического, социального и интеллектуального – я хочу;



□ для духовно-нравственного – я должен.





Каким должен  
быть урок,  
помогающий  
сохранять и  
укреплять  
здоровье  
школьников?

# Традиционная организация образовательного процесса


создает

у школьников

постоянные стрессовые перегрузки

приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций

способствуют развитию хронических болезней



Существующая система школьного образования имеет  
здоровьезатратный характер



**Использование на уроках  
здоровьесберегающих  
технологий –  
залог успешности учебно-  
воспитательного процесса**



# Здоровьесберегающие образовательные технологии

- это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).





использование  
здоровьесберегающих  
технологий в учебном процессе  
позволяет учащимся более  
успешно адаптироваться в  
образовательном и социальном  
пространстве, раскрыть свои  
творческие способности, а  
учителю эффективно  
проводить профилактику  
асоциального поведения.

Здоровьесберегающие  
технологии – это  
образовательные технологии,  
соответствующие основным  
критериям



# Основные критерии

- однозначное и строгое определение целей обучения;
- отбор и структура содержания;
- оптимальная организация учебного процесса;
- методы, приемы и средства обучения;
- реальный уровень квалификации учителя;
- объективные методы оценки результатов обучения.

# Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе
- Сформировать необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

# Наши задачи:

- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развивать творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

# Система здоровьесбережения

- условия обучения ребенка в школе;
- рациональная организация учебного процесса
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- рационально организованный двигательный режим;
- мониторинг состояния здоровья учащихся;
- коррекция образовательной технологии в процессе реализации.





# ЗЕЛЕНЫЙ ДЕНЬ

Зеленый цвет везде...

Последний учебный  
день года.



# СОЛНЕЧНАЯ

# КАРУСЕЛЬ



# использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе

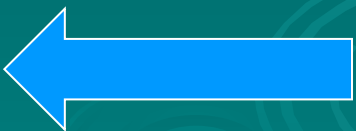
ПО  
ЗВ  
О  
Л  
ЯЕ  
Т

более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве

раскрыть свои творческие способности

учащимся

эффективно проводить профилактику асоциального поведения



учителю

# Рациональная организация учебного процесса



# Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н. К. Смирнову)

- Плотность урока не менее 60% и не более 85 – 90%.
- Число видов учебной деятельности от 4 до 7.
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут.
- Наличие 2 эмоциональных разрядок.
- Место и длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами.
- Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.
- Две физкультминутки за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3 – 5 повторений каждого.
- Преобладание на уроке положительных эмоций.
- Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности) не ранее чем через 40 минут.

**Необычная форма  
преподнесения  
материала,  
вызывающая  
удивление**

**Игры,  
соревнования,  
эстафеты,  
ситуации спора и  
дискуссии**

**Занимательность  
изложения**

**Повышению  
мотивации  
способствует**

**Умелое  
применение  
учителем  
поощрения и  
порицания**

**Анализ жизнен-  
ных ситуаций,  
разъяснения  
значимости  
учебного  
предмета**

**Необходимость  
использования  
полученных знаний  
и умений в  
будущей жизни**

## *Правило 1*

# Правильная организация урока

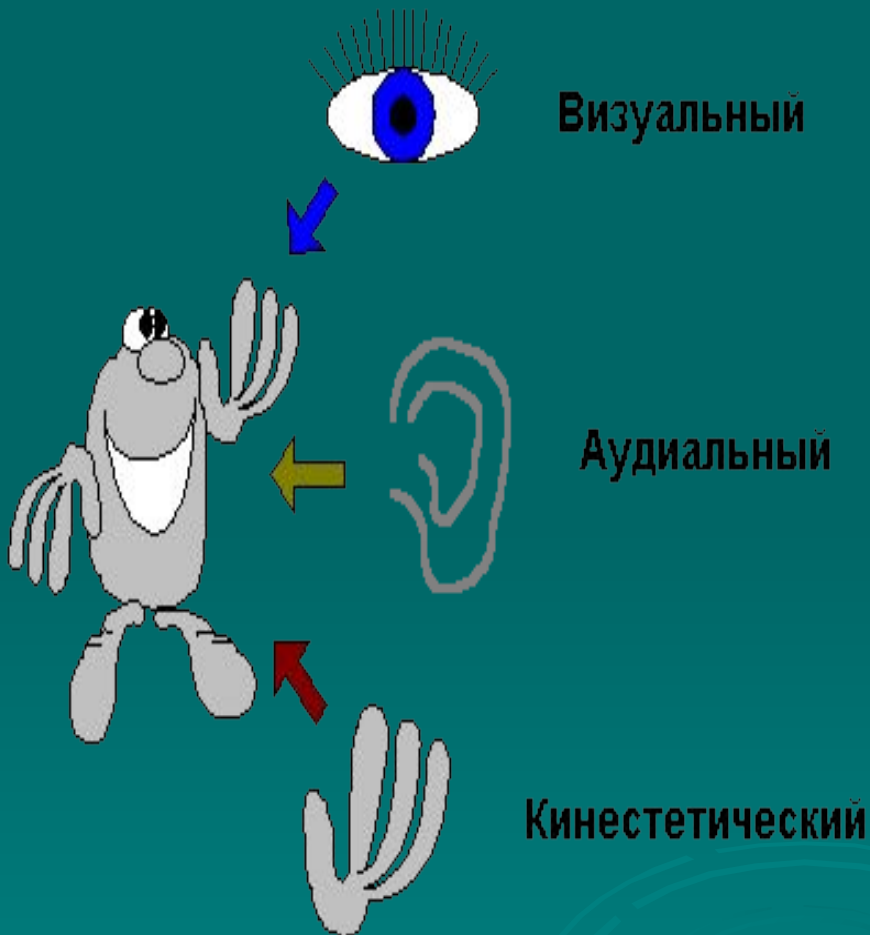
- учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.
- научить ученика учиться, сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.





## Правило 2

# Использование каналов восприятия



Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями.

# Учащиеся удерживают в ПАМЯТИ

10% - того, что читают

26% - того, что слышат

30% - того, что видят

50% - того, что видят и слышат

70% - того, что обсуждают с другими

80% - того, что основано на личном опыте

90% - того, что проговаривают, как делают

95% - того, чему они обучают сами

## Правило 3

# Учет зоны работоспособности учащихся



биоритмологический  
оптимум  
работоспособности у  
школьников имеет  
свои пики и спады

# Утомление и его периодичность

- начало учебного года и недели;
- возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.



## Правило 4

# Распределение интенсивности умственной деятельности

- 5-25-я минута - 80%;
- 25-35-я минута - 60-40%;
- 35-40-я минута - 10%.



# Домашняя работа школьников

1. В 1 классе домашнее задание не задаются. Учебники и тетради хранятся в учебном помещении.

Во 2 - 4 классах домашние задания не задаются на выходные, праздничные дни и каникулы.

2. Суммарное время выполнения учащимся домашнего задания не должно превышать во 2 классе – 1,2 часа, в 3 и 4 классах- 1,5ч. Время, затраченное на выполнение задания по одному учебному предмету, не должно превышать во 2 классе – 20 мин, в 3 - 4 классах – 30 мин.

3. Объем домашней работы не должен превышать 30 % объема работы, выполненной в классе.

Задания помеченные звёздочкой, на дом не задаются.

Домашнее задание по каждому предмету должно быть строго регламентировано по объёму и согласовано с заданиями по другим предметам.

# Новый ФГОС в действии...

Занятие кружка

Детское творчество



# Внеурочная деятельность

1. Занятия по выбору.
2. Форма занятий должна отличаться от урочной (кружки, секции, олимпиады, экскурсии, проектная деятельность и др.).
3. Баланс между занятиями двигательного и статического характера.





**Выполнение этих требований  
должно гарантировать  
условия обучения и воспитания  
в процессе освоения  
новых образовательных стандартов,  
способствующих сохранению  
и укреплению здоровья детей.**



# Формы работы с родителями

## Традиционные формы

### Коллективные:

- Родительское собрание
- Общешкольная конференция
- Родительский лекторий
- Вечер для родителей
- Родительские чтения
- Семинар
- Практикум
- «Круглый стол»
- «Педагогическая гостиная»
- «Устный журнал»
- Тренинг
- Спортивные соревнования
- Акция «Милосердие» Акция «Книжка», «Игрушка»
- Трудовой десант
- Субботник
- Концерт
- Выставка
- Вернисаж

## Нетрадиционные формы

### Индивидуальные:

- Творческие дела.
- Семейные традиции.
- История моей семьи.
- Талисман семьи. Гороскоп семьи
- Семейная книга рекордов.
- Географическая карта моей родословной.
- «Долгожитель» семьи (книга, игрушка)
- День рождения в семье.
- Праздники семьи
- Семейные увлечения.
- Бабушкины пироги (выражения, страшилки, игры).
- Мой семейный альбом.
- Известные люди семьи.
- Папа может все.
- Наш дом театр, музей, оранжерея....
- Песни (сказки) моей бабушки.
- Самое ласковое мамино слово.
- Мое любимое блюдо.
- Я горжусь своим дедом!

**Спасибо за внимание!**

