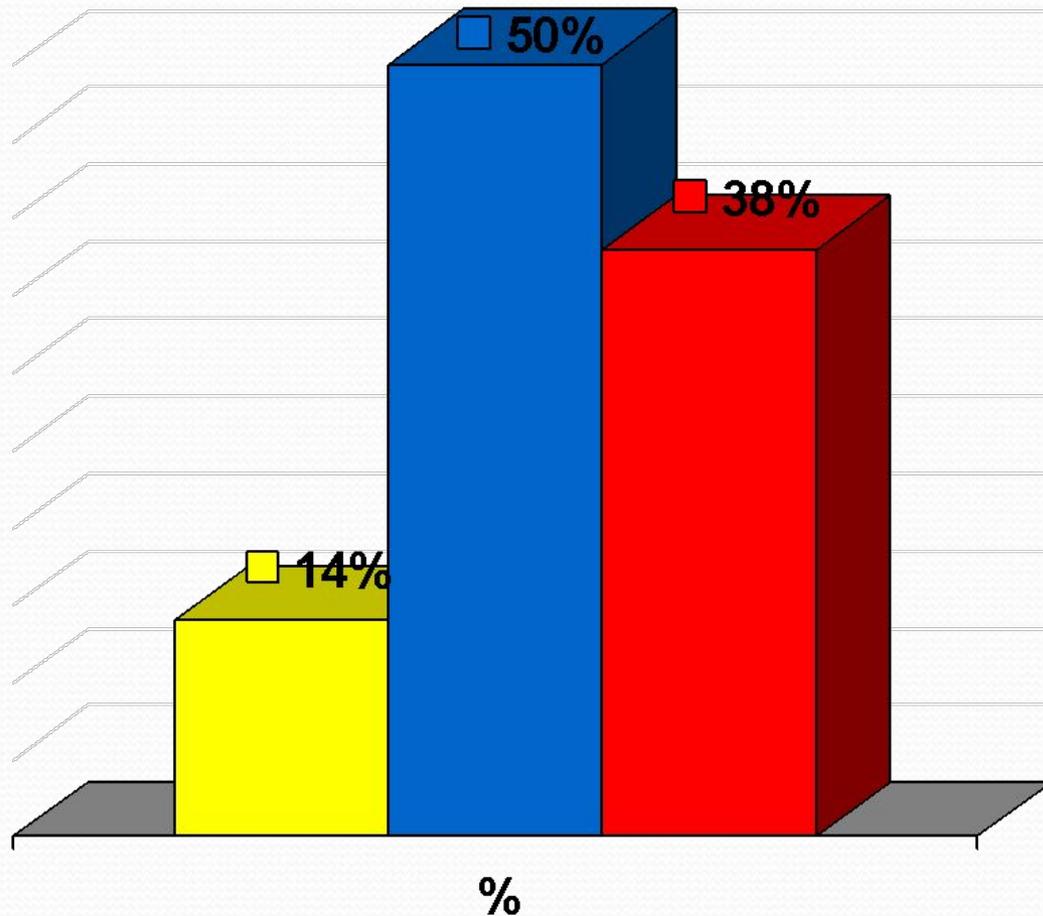


Использование здоровьесберегающих приемов в учебной деятельности младших школьников

Учитель физической культуры:
Базиров Ербулат Серкович

Данные Министерства здравоохранения России



-  практически здоровы
-  имеют функциональные отклонения
-  имеют хронические заболевания

Внешние факторы риска:

(за пределами образовательного учреждения)

- **экология;**
- **семья и микроклимат в ней;**
- **круг общения, вредные привычки;**
- **питание;**
- **здоровый образ жизни.**

Внутренние факторы риска:

(в самом образовательном учреждении)

- организация учебного процесса, методика организации урока;
- организация и реализация воспитательного процесса;
- двигательный режим учащихся в урочное и внеурочное время;
- создание условий психологического комфорта,
- создание медицинского обслуживания в образовательном учреждении;
- организация питания в образовательном учреждении;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.

Правило 1.

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения

Правильная организация урока

- учет критериев здоровьесбережения,
- мотивация к обучению,
- взаимный интерес в процессе урока.

Правило 2.

Использование каналов восприятия

<p>Левополушарные учащиеся</p>	<p>Характерен:</p> <ul style="list-style-type: none">● словесно-логический стиль познавательных процессов;● склонность к абстрагированию и обобщению.	<p><u>Необходимо на уроке:</u></p> <ul style="list-style-type: none">● ясные и четкие инструкции;● изложение информации линейное: от части к целому;● неоднократное повторение;● проверка выполнения задания;● тишина на уроке.
<p>Правополушарные учащиеся</p>	<p>Развито конкретно-образное мышление и воображение</p>	<p><u>Необходимо на уроке:</u></p> <ul style="list-style-type: none">● связь информации с практикой,● анализ от целого к частному,● задачи зрительно-пространственного анализа,● творческие задания,● эмоции,● эксперименты,● речевой и музыкальный ритм.

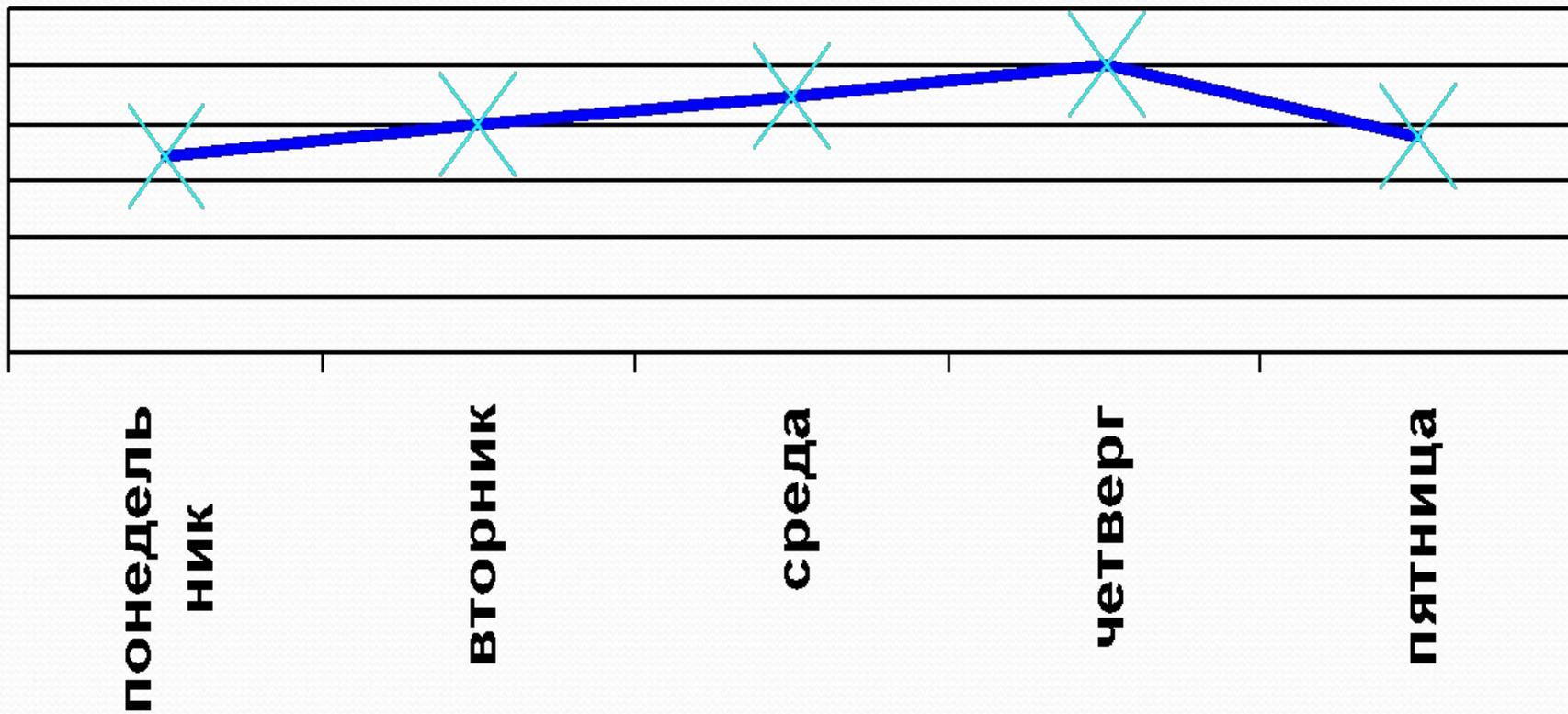
Визуальное восприятие	<ul style="list-style-type: none">● выделение на доске цветом различных пунктов;● выполнение письменных упражнений, составление опорных конспектов;● использование письменных инструкций;● использование таблиц, схем, видео, наглядных пособий.
Аудиальное восприятие	<ul style="list-style-type: none">● использование вариаций голоса: громкость, паузы, высота;● использование сигнальных слов: говорить, слушать, другими словами и т.д.;● рекомендуются дискуссии, устные задачи, упражнения, просмотр видеофильмов.
Кинестетическое восприятие	<ul style="list-style-type: none">● использование жестов, прикосновения, сигнальных слов: ощущаю, управляю, действую;● передача информации в игре, при выполнении практического эксперимента;● смена видов деятельности.

Учет зоны работоспособности

Работоспособность 1-6 классов

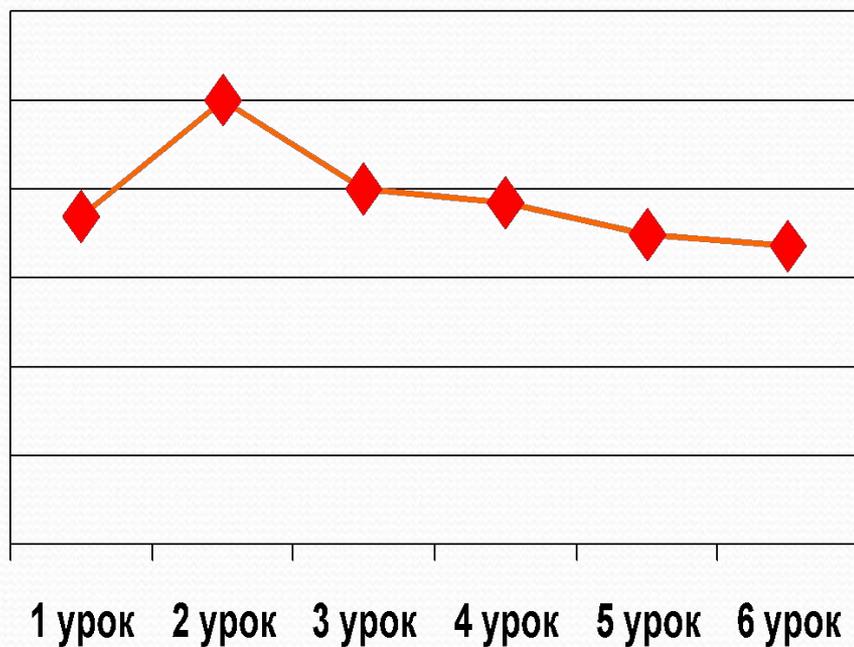


Учет зоны работоспособности 7-9 классов

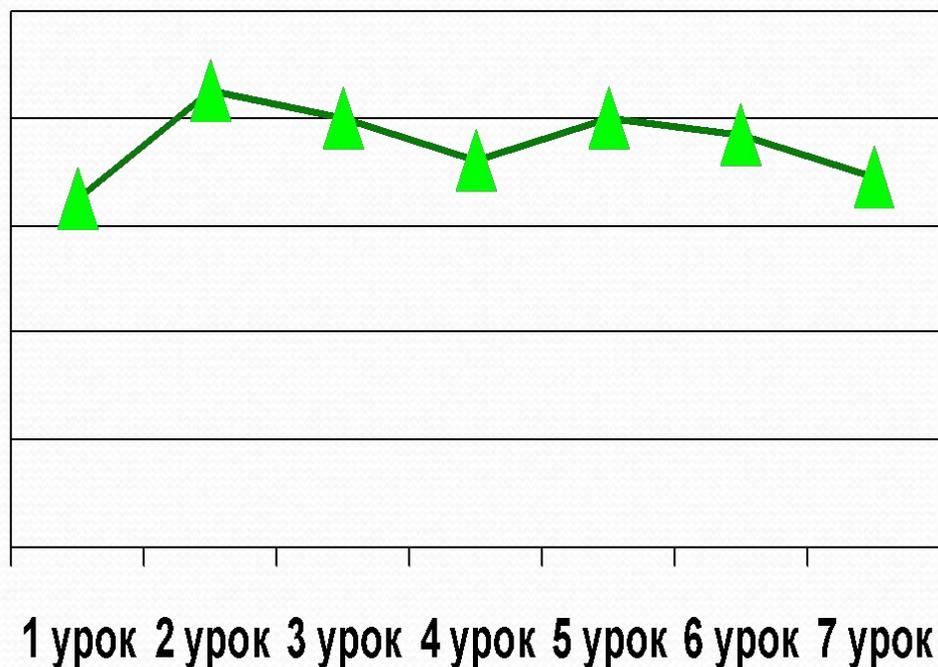


Учет работоспособности

работоспособность 1 - 6 классов



работоспособность 7 - 11 классов



Правило 4.

Распределение интенсивности умственной деятельности

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1 этап Врабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
2 этап Максимальная работоспособность	20 – 25 мин	Максимальное снижение на 15 мин	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.
3 этап Конечный порыв	10 – 15 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного.

Утомление чаще всего возникает в следующие периоды:

- 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.

Педагогическая технология

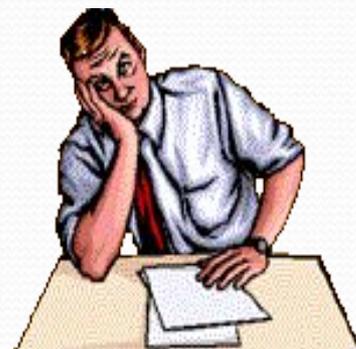


Здоровьесберегающая технология - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;**
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим**

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

- снижение утомления школьников,
- создание благоприятного психологического климата,
- обеспечение индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения,
- выполнение санитарно-гигиенических условий.



**Использование и
чередование
различных видов
преподавания**

**Использование и
чередование видов
учебной
деятельности на
уроке**



**организация
образовательного
процесса**

**Охрана зрения
и костно-
мышечной
системы**

**Формирование
правильной осанки
и снятие
физического
напряжения**



Психофизиологическое действие цвета



Бодрит, веселит, оживляет



Радует, ободряет, активизирует



Лишает воли, наводит легкую грусть



Стимулирует воображение, создает иллюзии,



Успокаивает, уравнивает

Организация образовательного пространства при групповой работе

Благоприятные варианты



Неблагоприятные варианты



Сохранение

и укрепление здоровья учащихся

Этому способствуют следующие моменты:

- проведение ежегодной диспансеризации обучаемых,
- учёт санитарно-гигиенических требований при составлении расписания учебной и внеурочной работы,
- обязательные физкультминутки на уроках в начальной школе и в 5 классе,
- нормализация учебной нагрузки учащихся,
- организация горячего питания,
- введение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Спасибо за внимание!

