

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ



«Здоровый человек - самое драгоценное  
произведение природы.»

Томас Карлейль





## Здоровье

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней

( ВОЗ )

# Результаты исследований

За последние годы произошло  
значительное качественное ухудшение  
здоровья школьников

По данным исследований:

10% -здоровые дети

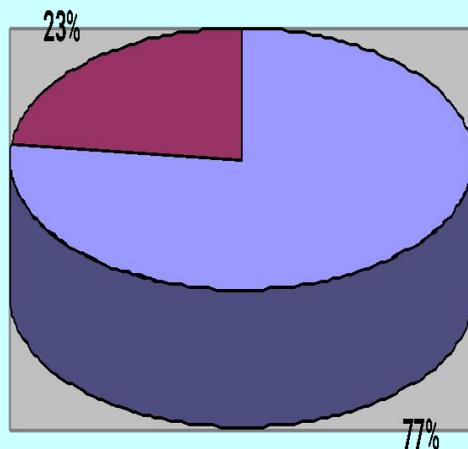
40%-с хроническими  
патологиями

У каждого второго выявлено сочетание  
нескольких хронических заболеваний

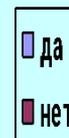
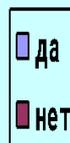
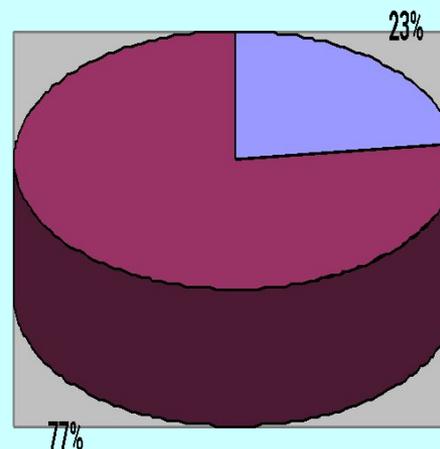


**В нашей школе было проведено анкетирование «Твоё здоровье» и медицинский осмотр учащихся В результате которых получены следующие данные:**

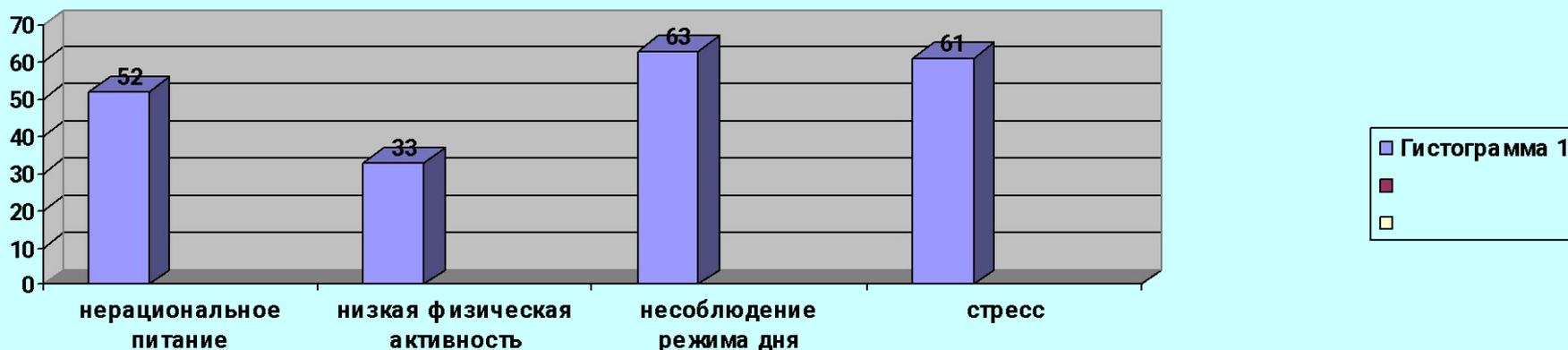
**Часто ли ты болеешь?**



**Считаешь ли ты себя здоровым человеком?**



## Факторы, негативно влияющие на твоё здоровье

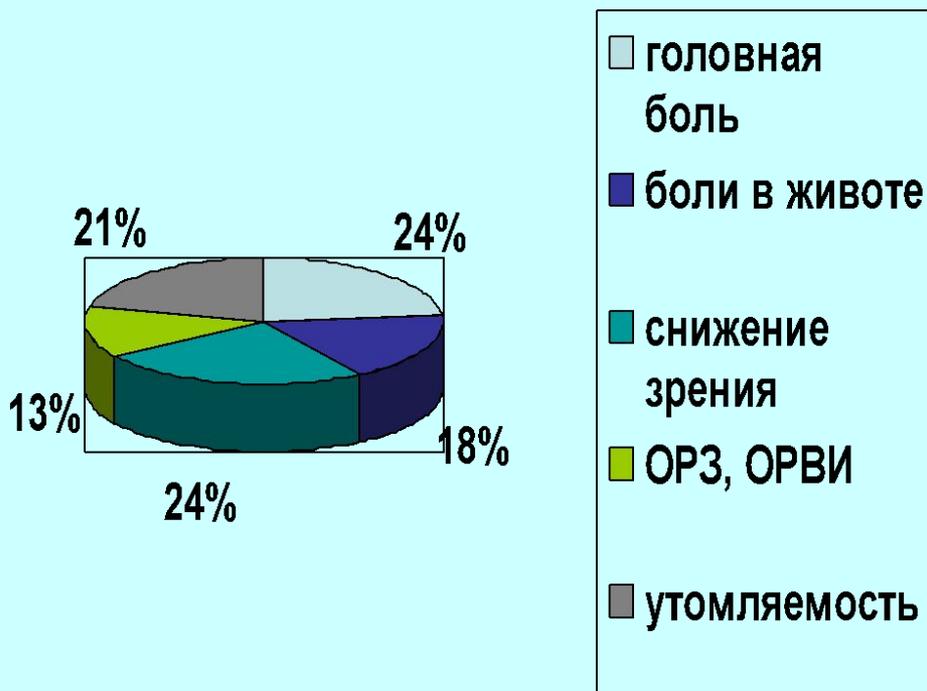


## Какие проблемы беспокоят тебя?



## Какие

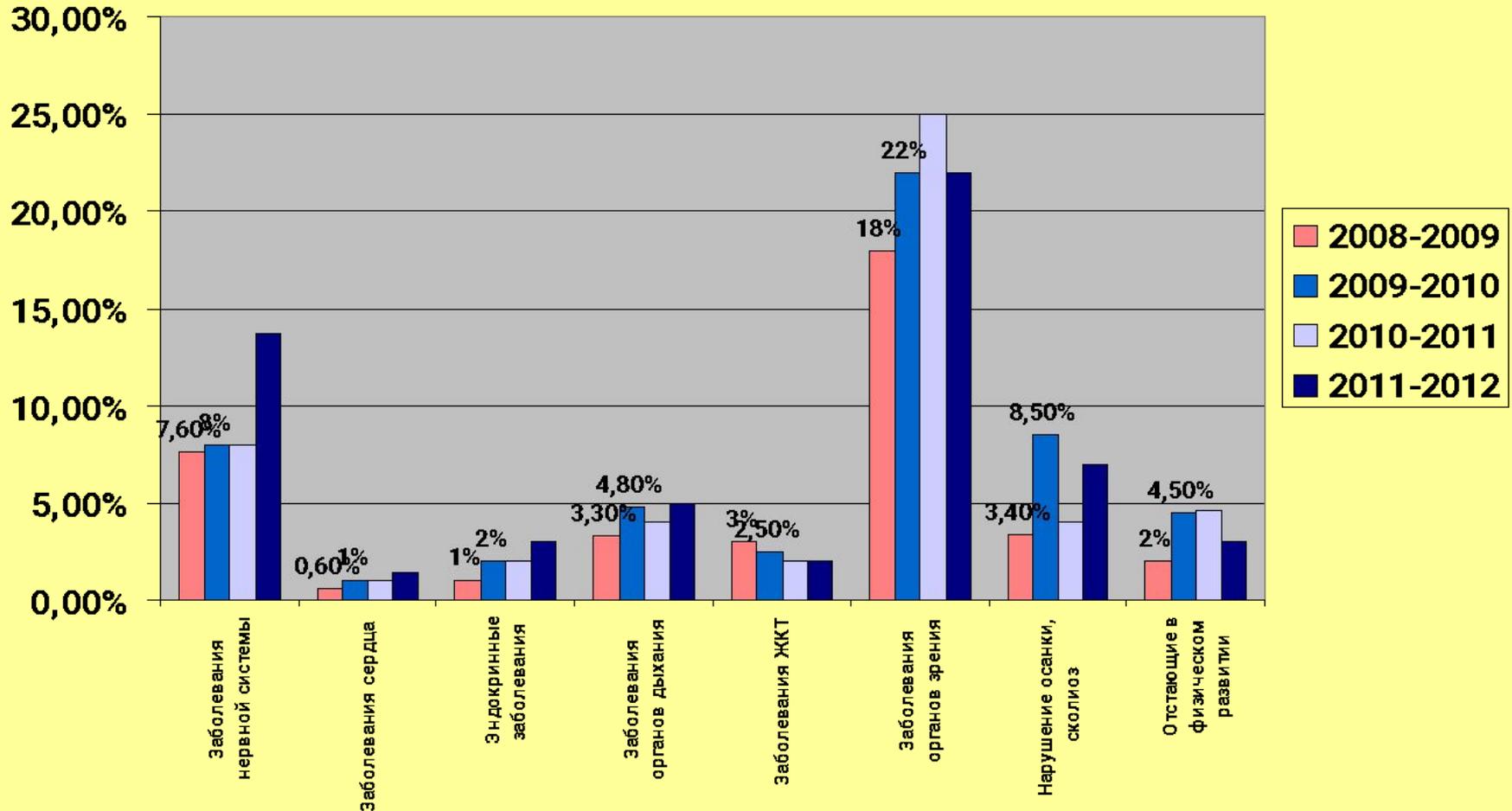
из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью?



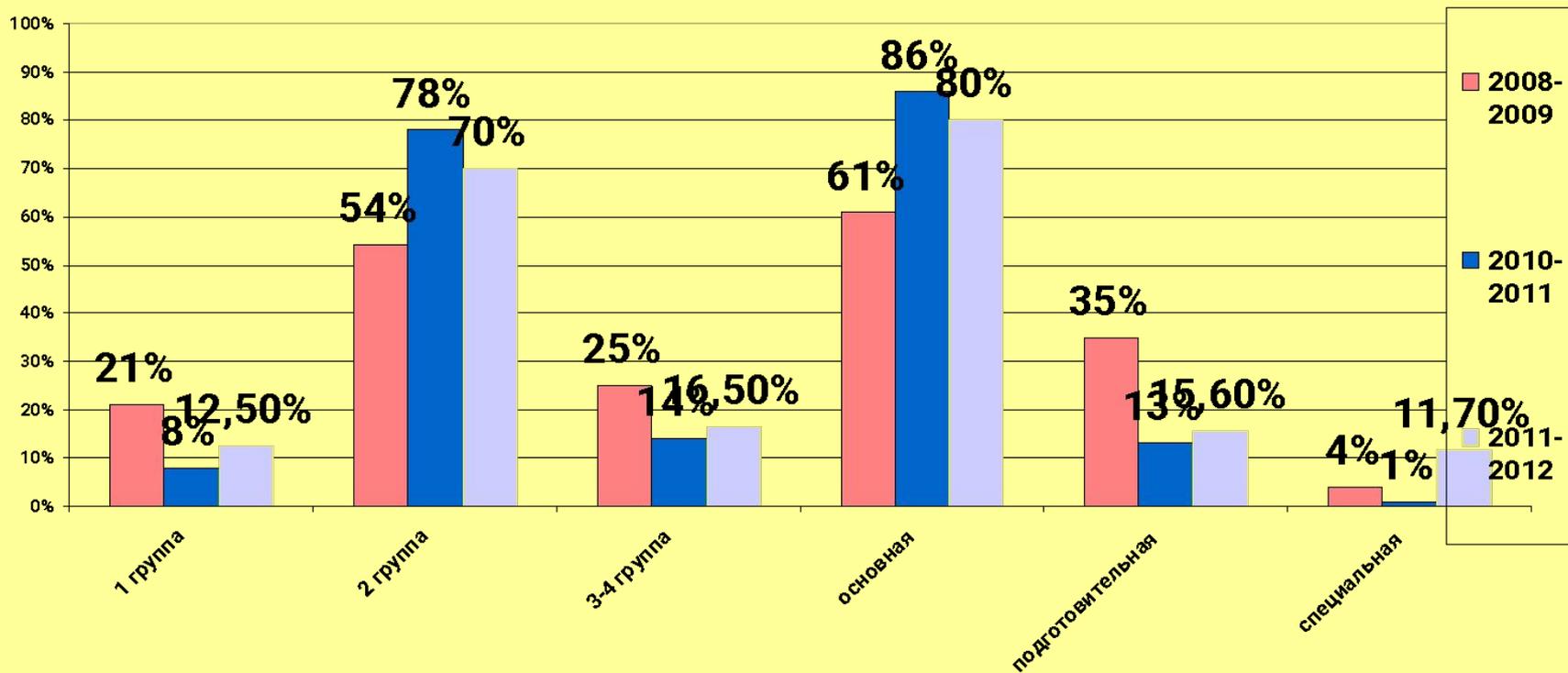
## Ваши предложения по сохранению здоровья в школе

- увеличение уроков физкультуры
- соблюдение теплового режима в школе
- сокращение продолжительности урока

# Заболеваемость учащихся



# Состояние здоровья учащихся ШКОЛЫ



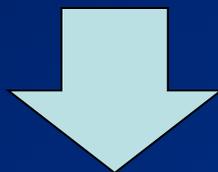
# Вывод

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, их состояние здоровья ухудшается.

Основными проблемами учащихся на сегодняшний день являются:

1. Заболевания органов зрения  
(снижение зрения)
2. Заболевания нервной системы
3. Нарушение осанки, сколиоз

Таким образом необходимо создание условий, направленных на укрепление и сохранение здоровья учащихся.



### Применение здоровьесберегающей образовательной технологии

целью которой должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

# Здоровьесберегающие технологии в школе

Организация  
горячего  
питания и  
витаминация

Физкультминутки  
и динамические  
паузы

Смена видов  
деятельности  
на уроке

Проведение  
гимнастики для  
глаз



3-й час  
физкультуры  
(начальные, 5-й,  
10-й, 11-й кл.)

Пересаживание  
в связи с  
профилактикой  
заболеваний  
зрения

Психологические  
тренинги и  
мероприятия  
по ЗОЖ

- 
1. **Организация горячего питания и витаминизация** - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков
  2. **Пересаживание учащихся в связи с профилактикой заболеваний зрения** необходимо каждое полугодие пересаживать детей на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от доски и проведение **разминки и гимнастики для глаз во время урока** (например, рука вытянута, смотреть на конец указательного пальца, медленно приближать палец. Игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении, **специальные комплексы упражнений для зрения**)
  3. **Физкультминутки и динамические паузы** на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся на каждом уроке между 20-й и 25-й минутами в течение 1,5-2 мин. 4-5 упражнений, повторенных 4-6 раз.

#### 4. Смена видов деятельности на уроке В норме должно быть 4–6 смен видов деятельности на уроке

- например, технология Шаталова. Работа в парах или мелких группах «вертушка», т.е. активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую
- использование 2-ух досок, когда учащиеся поневоле совершают поворот от одной доски к другой, тем самым сохраняют интерес к уроку и активность участия в нём.

5. 3-й час физкультуры Необходимость введения 3-го часа урока физкультуры продиктовано снижением двигательной активности обучающихся. Целью этого является создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся. Содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как ритмика, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры и .д.

#### 6. Психологические тренинги и мероприятия по ЗОЖ

# Вывод

Здоровье

во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и

благополучия человека



применяя данные здоровьесберегающие технологии в работе с учащимися, мы обеспечим школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформируем у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научим использовать полученные знания в повседневной жизни.



Осуществление идеи организации  
здоровьесберегающего  
учебно-воспитательного процесса  
приводит к необходимости создания  
школьной программы  
«Здоровье»