



МБОУ ГИМНАЗИЯ №3
г. Грязи, Липецкая область
Родина Ирина Семеновна

Здоровьесберегающие технологии в образовании

14 % детей практически здоровы
50% имеют функциональные
отклонения

35-40% хронические заболевания
За период обучения в 5 раз возрастает
частота нарушений органов зрения,
в 3 раза –патология пищеварения и
мочеполовой системы,
в 5 раз – нарушение осанки,
в 4 раза- нервно-психических
расстройств.

Внутришкольные факторы

- Перегрузка учебных программ
- Авторитарный стиль преподавания
- Отсутствие индивидуального подхода к уч-ся
- Недостаток двигательной активности детей
- Неправильное питание уч-ся
- Несоблюдение гигиенических правил
- Недостаточное финансирование школы
- Неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока - ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке)
- Стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок (их приоритет в классе)



Внешние признаки усталости ученика

- частая смена позы
- потягивание
- встряхивание руками
- зевота
- закрывание глаз
- подпираание головы
- остановившийся взгляд
- ненужное перекладывание предметов
- разговор с соседом
- увеличение количества ошибок в ответах
- не восприятие вопроса
- задержка с ответом
- частые поглядывания на часы в ожидании конца урока



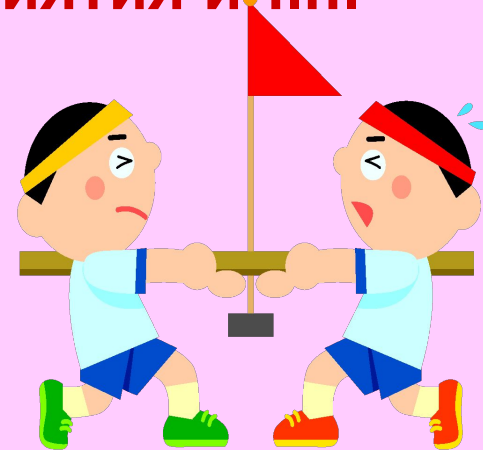
**Работа в парах или
мелких группах,
«вертушка», то есть
активное передвижение
учащихся из одной
группы или пары в
другую.**

**2. Использование двух
досок, когда учащиеся
поневоле совершают
повороты от одной
доски к другой,
достаточно двигаются,
тем самым сохраняя
интерес к уроку и
активность участия в
нем.**



**Важная составная часть
здоровьесберегающей работы школы –
это рациональная организация
учебного процесса**

- 1. Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;**
- 2. Нагрузка от дополнительных занятий в школе;**
- 3. Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.**





АСПЕКТЫ урока

Позиционируемое и инновационное
Включает в содержание урока вопросы, связанные со здоровьем и
умение учителя использовать возможности урока видеоматериалов



Аспекты урока

Темп и особенности окончания урока

Происходит наступление утомления учащихся и снижения их учебной активности

Низкая активность учащихся

Состояние и вид учеников, выходящих с урока



Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока

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

Цель воспитательной работы школы МОУ ООШ № 11

Работа над созданием воспитательной системы школы основана на создании на основе

Укрепление, профилактика здоровья учащихся



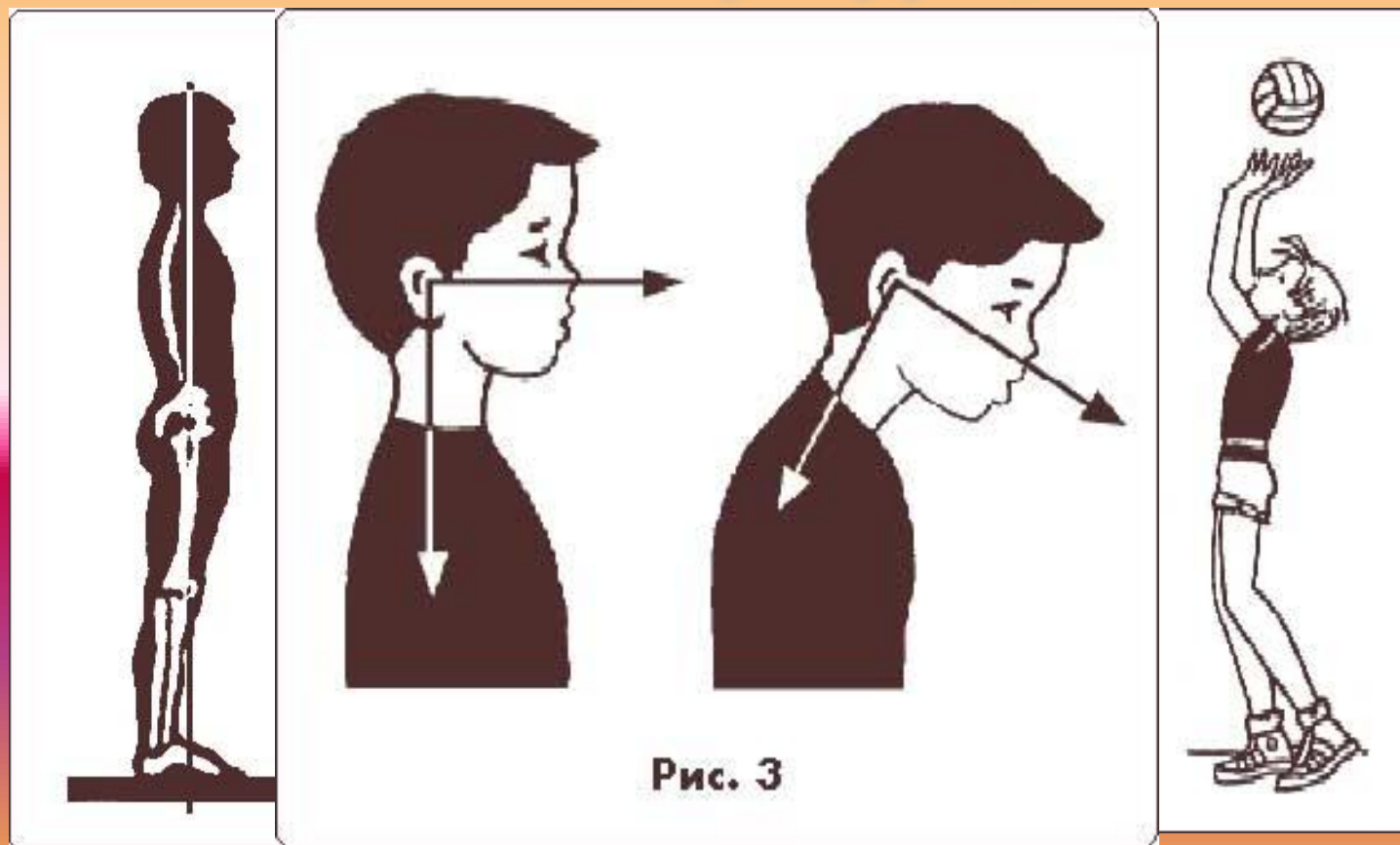
Задачи:

Преувеличение утомляемости и проведение подготовительных упражнений во время урока



Упражнения по формированию осанки

«Осанка – внешность, манера держать себя (преимущественно о положении корпуса, складе фигуры)».



Укрепление зрения

а) Быстро и легко моргать 1 - 2 минуты.

б) Крепко зажмурить глаза на 3- 5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 7 раз.

в) Перемещать взгляд в разных направлениях (по кругу, по часовой стрелке, вправо-влево, вверх вниз, восьмеркой).

г) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки. Через 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3 раза .

д) Стоя возле окна, сосредоточиться на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводить взгляд на удаленный объект. Повторить 10 раз.

Укрепления мышц рук

Отдых позвоночника

Упражнения для ног



Релаксационные упражнения для мимики лица

- ❖ *Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабиться. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение нескольких секунд.*
- ❖ *Нахмуриться (сдвинуть брови) — расслабиться.*
- ❖ *Широко раскрыть глаза — вернуться в исходное состояние.*
 - ❖ *Зажмуриться — расслабить веки.*
 - ❖ *Сузить глаза, прищуриться — расслабиться.*
 - ❖ *Поднять верхнюю губу, сморщить нос — расслабиться.*
 - ❖ *Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.*
- ❖ *Оттянуть вниз нижнюю губу — расслабиться.*

гигиенический массаж

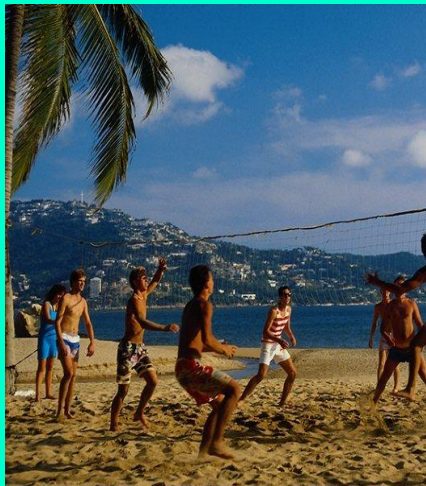
упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Задачи:

Мастерская
УЧИТЕЛЯ

НОВЫЕ 135 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ

- подробные сценарии уроков здоровья
- тематическое планирование занятий
- оздоровительные минутки
- игровые формы обучения
- мероприятия в классе и ГПД



Воспитание родителей с методами формирования здорового образа жизни