

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
для детей дошкольного и младшего школьного возраста  
начальная школа-детский сад №620  
Центрального района Санкт-Петербурга  
«РОСТОК»

**Здоровьесберегающие  
технологии в практике  
начальной школы.**

Панова А.М., социальный педагог

**Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.**

**От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»**

А. В. Сухомлинский



**Здоровье человека зависит :**

на 50% - от образа жизни

на 25% - от состояния окружающей среды

на 15% - от наследственной программы

на 10% - от возможностей медицины.



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.



# Нормативно-правовая база

- - Конституция Российской Федерации
  - Закон РФ «Об образовании»
  - Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года
  - Конвенция о правах ребенка
  - Закон РФ о правах ребенка
  - ФЗ №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»
  - ФЗ №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
  - Типовое положение об образовательном учреждении
  - Требования СанПиНа
  - Локальные акты ГБОУ № 620 «Росток»

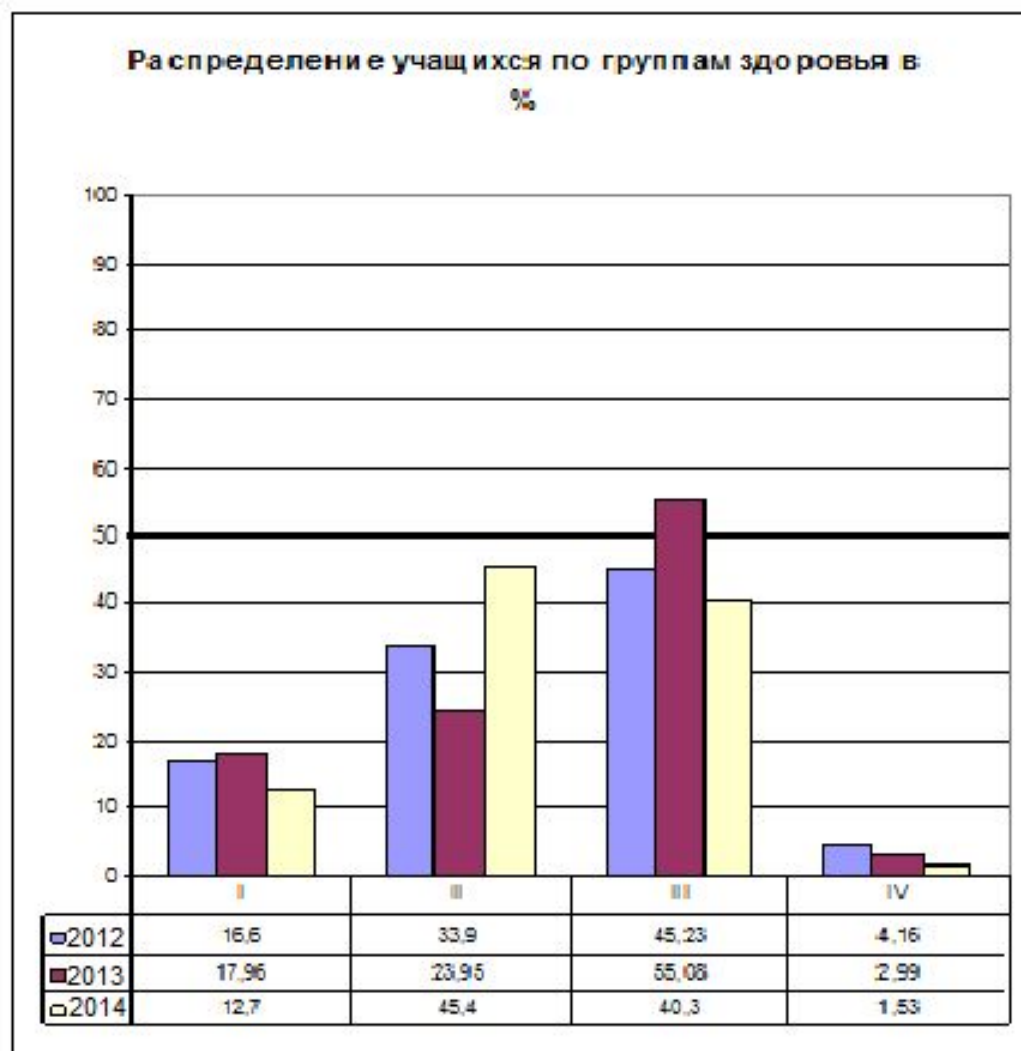
# Модель здоровьесберегающей деятельности ГБОУ № 620 «Росток» Центрального р-на Санкт Петербурга



# Принципы здоровьесберегающей деятельности:

1. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся
2. Принцип не нанесения вреда
3. Принцип триединого представления о здоровье физическом, нравственном, психическом
4. Принцип приоритетного применения активных методов обучения и воспитания
5. Принцип соответствия содержания и организации процесса обучения и воспитания возрастным особенностям учащихся
6. Принцип отсроченного результата
7. Принцип активной обратной связи

# Динамика соматического здоровья школьников

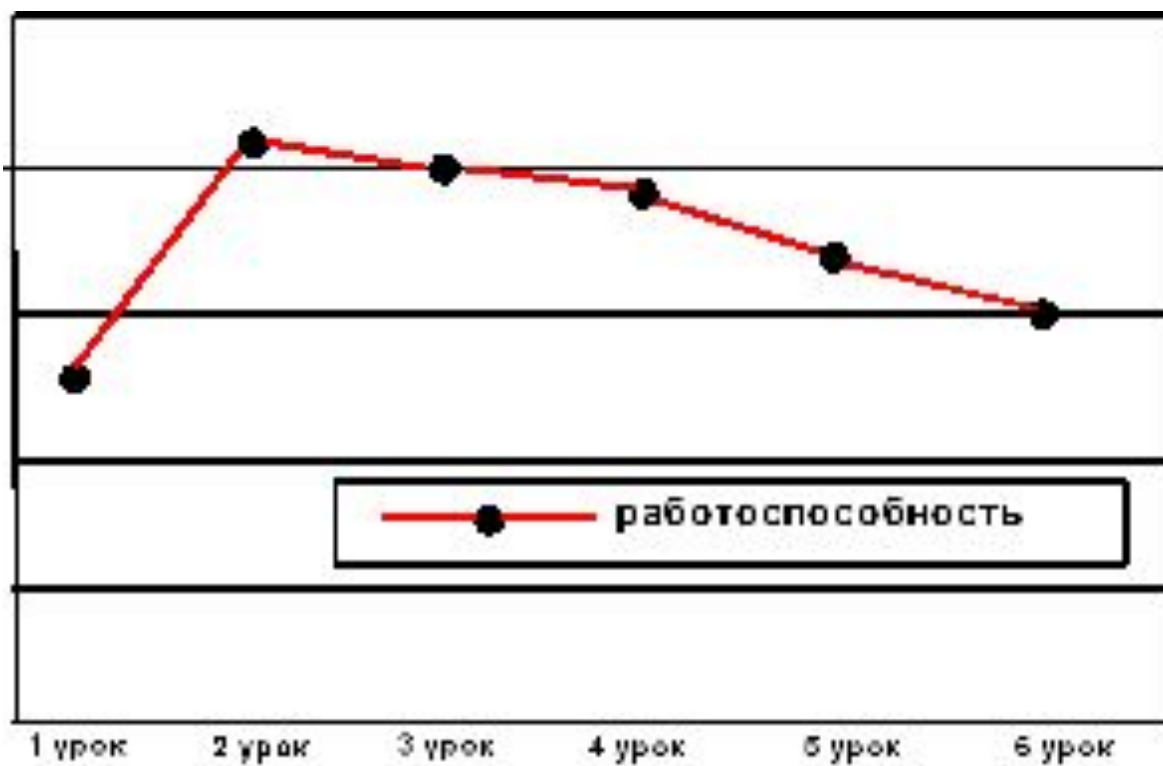


# Ответственность за создание физического, психологического, социального здоровья учащихся:

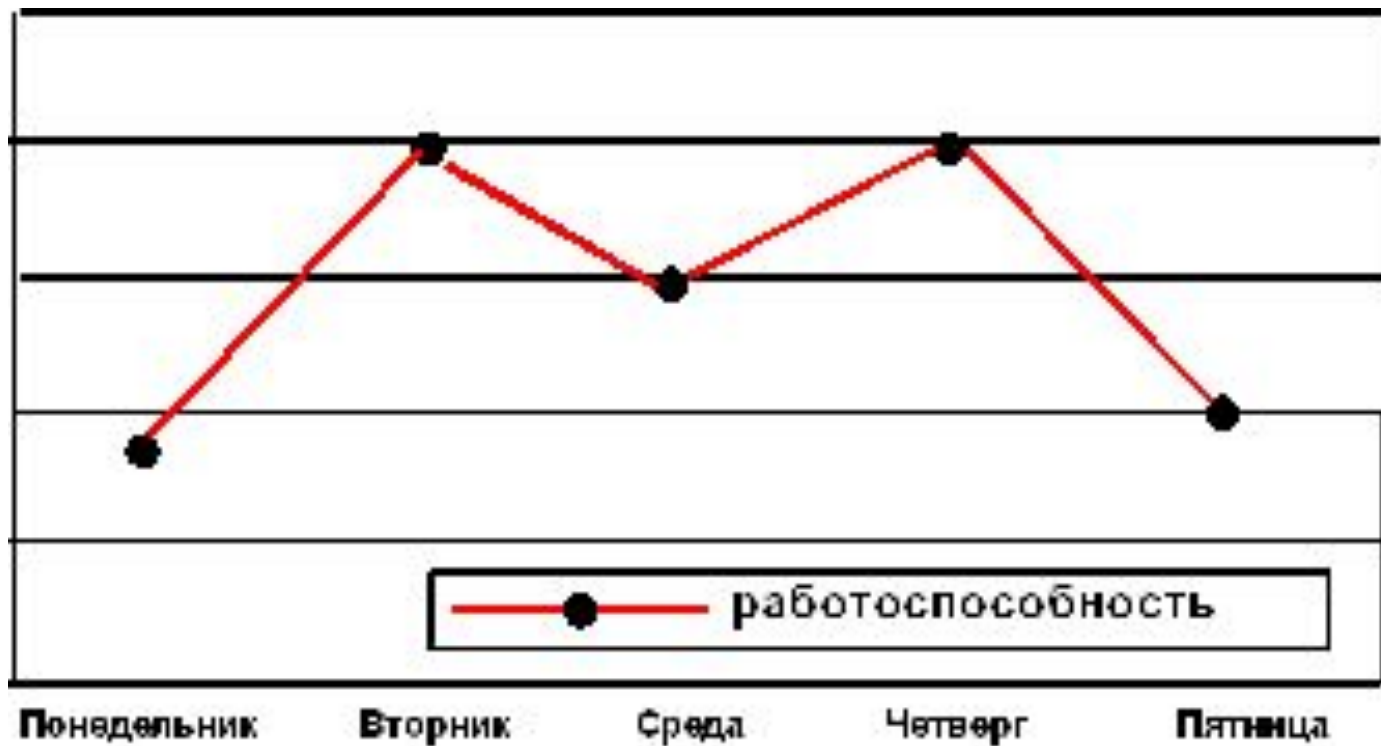




# Работоспособность в течение учебного дня 1-4 классы



# Работоспособность в течение рабочей недели 1-4 классы



# Модель здоровьесберегающей системы состоит из блоков-направлений.

## 1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры:

- ❖ Создание комплексных условий для развития ребенка и сохранение его здоровья
  - ❖ Организация питания.
  - ❖ Психолого-логопедическая служба
  - ❖ Социально-правовая служба



**В школе организовано  
3 – х разовое питание:  
Завтрак, обед, полдник**



**Медицинский кабинет  
оснащен необходимым  
современным  
оборудованием.**

# Модель здоровьесберегающей системы состоит из блоков-направлений.

## *2. Рациональная организация учебного процесса.*

-Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

-Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся



# Модель здоровьесберегающей системы состоит из блоков-направлений.

-Использование при составлении расписание новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы

-Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии)

3. Медико-гигиенические технологии:

Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Проведение прививок.

4. Физкультурно-оздоровительные технологии:

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.



# Модель здоровьесберегающей системы состоит из блоков-направлений.

## *5. Экологические здоровьесберегающие технологии:*

Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей.

Обустройство пришкольной территории.

Аэрофитомодуль: зеленые растения в классах.

## *6. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности*

Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса Окружающий мир и вопросов касающихся ОБЖ.



# Модель здоровьесберегающей системы состоит из блоков-направлений.

## *7. Стимулирующие технологии:*

Эти приемы позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

Физические нагрузки.

Обучение психологическим приемам борьбы с унынием, плохим настроением.

## *8. Информационно-обучающие технологии:*

Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких.

Проведение тематических классных часов.

Лекции медицинского персонала школы в Дни здоровья.

Оформление тематических стендов на тему здоровья.



# Модель здоровьесберегающей системы состоит из блоков-направлений.

## 9. Мониторинг.

Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для основных путей устранения недостатков учебного процесса в школе.

### Задачи мониторинга:

Описание здоровьесберегающей деятельности.

Анализ реальной ситуации в области состояния здоровья учащихся и факторов, которые позитивно и негативно влияют на здоровье.

Оценка эффективности использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Создание и распространение эффективных моделей здоровья.

Оценка адаптационных возможностей детского организма и физического состояния.





**Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния учащихся, уровни общей и острой заболеваемости.**

С целью отслеживания влияния процесса обучения на качество образования мониторинг должен осуществляться по следующим показателям:

**1. Мониторинг здоровья учащихся и его влияния на успеваемость:**

- 1) состояние здоровья школьников;
- 2) пропуски уроков по болезни;
- 3) уровень тревожности;
- 4) охват горячим питанием;
- 5) занятия в спортивных секциях;
- 6) уровень адаптации и мотивации учащихся;
- 7) результаты обученности.

**2. Мониторинг здоровья педагогов и его влияние на результаты деятельности:**

- 1) состояние здоровья педагогов;
- 2) применение новых технологий;
- 3) диагностика затруднений;
- 4) уровень невротизации.



# Схема взаимодействия с организациями



# Здоровьесберегающие образовательные технологии в урочной и во внеурочной работе ШКОЛЫ





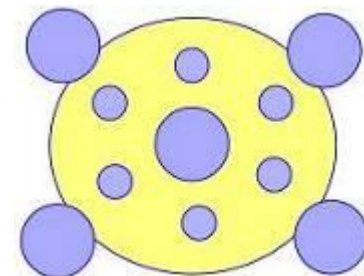
# Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

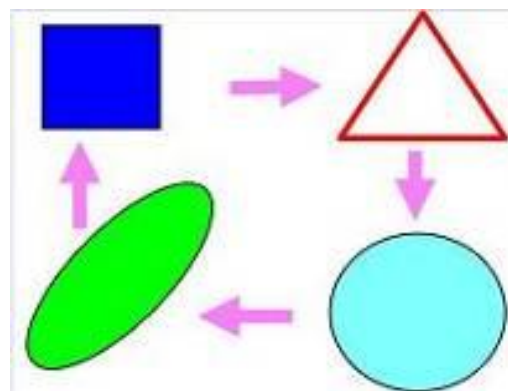


# Виды физкультминуток

- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика



- Раз, два, три, четыре, пять!
- Начал зайчика скакать.
- Прыгать зайчика горазд,
- Он подпрыгнул десять раз.
- Лучик котика коснулся
- Котик сладко потянулся.



- проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.



Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять своё и ценить чужое здоровье.





## Достигнутые результаты:

Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.

Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.

Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.

Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.

улучшение организации питания учащихся;

повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

# Результативность

- Результаты валео-педагогического мониторинга показали наличие:
  - - позитивной динамики в учебе;
  - - повышение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
  - - ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
  - - улучшение показателей эмоционального комфорта и функционального состояния;
  - - возрастание самооценки психического благополучия (самочувствие, активность, настроение), уверенности в себе;
  - - динамики развития волевых качеств, что поднимает результативность любой деятельности, в том числе образовательной.



# Ресурсы и литература:

- Фото из школьного архива ГБОУ № 620 «Росток»
- Абоскалова Н.П. Здоровью надо учить/ Методическое пособие для учителей. Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
- Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
- «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.».,Москва, Издательство «Вако»,2005 г.2. 2. Смирнов Н.К.
- Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
- Белова И.В., Миненко П.П., Нестеренко О.Б. Школа здоровья и толерантности. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005. – 45 с.
- Смирнов Н.К. Здоровьеобразовательные технологии в работе учителя школы. – М., 2005.
- Харитоновна Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – Ростов н/Дону: Феникс, 2011.
- Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2006. №30. С.15-18.