



**Основные  
рекомендации к  
разработке и  
проведению  
здоровьесберегающего  
урока**



# Здоровьесберегающий урок должен:

- ❖ воспитывать
- ❖ стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми
- ❖ учить их ощущать радость от каждого прожитого дня
- ❖ показывать им, что жизнь - это прекрасно
- ❖ вызывать у них позитивную самооценку



# Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля



**Основой  
здоровьесберегающей  
технологии является  
соблюдение следующих  
принципов:**



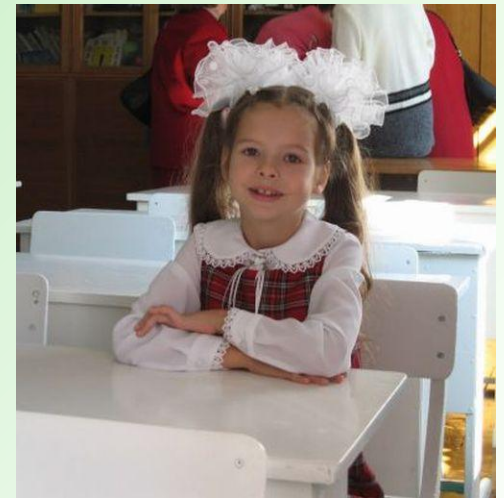
# Принципы

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;
- использование здоровьесберегающих действий .



# Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной  
деятельности





# Оздоровительные моменты на уроке





# Преимственность образовательного пространства

**целевая**

**содержательная**

**технологическая**

**психологическая**

**управленческая**

Согласование целей и задач воспитания и обучения на отдельных ступенях развития ребенка

Обеспечение «сквозных» линий в содержании повторений, пропедевтики, разработка единых курсов изучения отдельных программ

Преимственность средств, форм, приемов и методов воспитания и обучения

Учет возрастных особенностей, снятие психологических трудностей, адаптация переходных периодов

Наличие общего руководства, жесткая структура комплекса.





# Здоровьесохранная деятельность



## Цель:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- формирование потребности в здоровом образе жизни.



# Задачи

- Организация психолого-педагогических мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, школьников и педагогов.
- Смягчение адаптационных периодов.
- Улучшение санитарно-гигиенического состояния школы.
- Активизация жизнедеятельности детей средствами физической подготовки.
- Профилактика заболеваний
- Сотрудничество со специалистами здравоохранения
- Просветительская работа.



- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Релаксация
- Бассейн



- «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

***Гиппократ***



# Пальчиковая гимнастика.

« Рука является вышедшим наружу мозгом.»

И.Кант

## Задачи:

- стимуляция развития речи
- профилактика нарушений зрения
- расширить пространственную активность глаз

# Здоровье человека зависит:

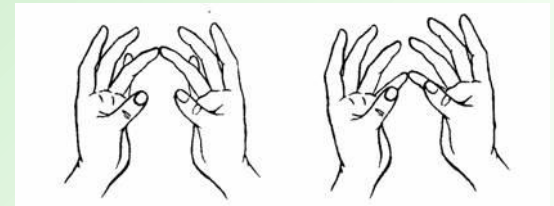
- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины





# Пальчиковые игры могут ПОМОЧЬ:

- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.





# Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.







# Зрительная гимнастика

## Цели:

Профилактика возникновения и развития близорукости.  
Расширение пространственной активности глаз в ходе занятий.

38-52% детей к окончанию начальной школы имеют снижение остроты зрения. Согласно разным теориям одним из фактором возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. Существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями обучения, способствуют массовому возникновению зрительных расстройств.



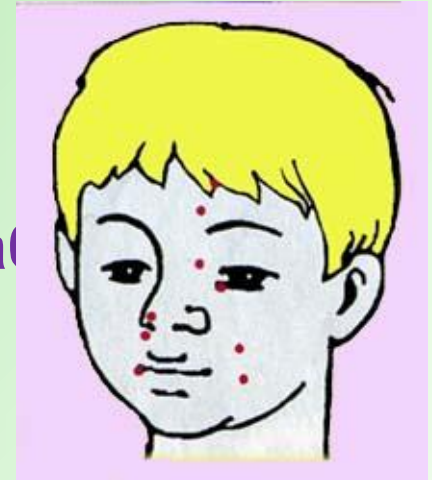
# Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

Закаливание детей;

Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

Обучить навыкам проведения точечного массажа.





# Физкультурные минутки помогают:

- Снятие усталости, напряжения;
- Ослабить утомление на уроке;
- Проводить профилактику нарушения осанки;
- Поддержание работоспособности, активного внимания;





# Релаксация на уроках.

- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышц;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности



## Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.



# Экологическое пространство

- Проветривание помещений
- Наличие живого уголка
- Озеленение кабинета
- Освещение кабинета





**«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».**



**Хочешь быть счастлив один день –**

**СХОДИ В ГОСТИ**

**Хочешь быть счастлив неделю –**

**ЖЕНИСЬ**

**Хочешь быть счастлив месяц –**

**КУПИ СЕБЕ МАШИНУ**

**Хочешь быть счастлив всю жизнь –**

***будь здоров!***





# **Здоровьесберегающие технологии в школе**



**«Забота о здоровье – это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнедеятельности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
свои силы...».**

**В.А.**

**Сухомлинский.**



## Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.



# **Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**



## Принципы здоровьесбережения:

- ***«Не навреди!».***
- ***Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.***
- ***Непрерывность и преемственность.***
- ***Субъект-субъективные взаимоотношения.***
- ***Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.***
- ***Комплексный, междисциплинарный подход.***
- ***Успех порождает успех.***
- ***Активность.***
- ***Ответственность за свое здоровье.***




# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассмотрение, списывание	4-7	2-3	1-2



# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности		Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.



# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.


Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный	Не менее 3-х	2	1





# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не чередуются
Плотность урока	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%

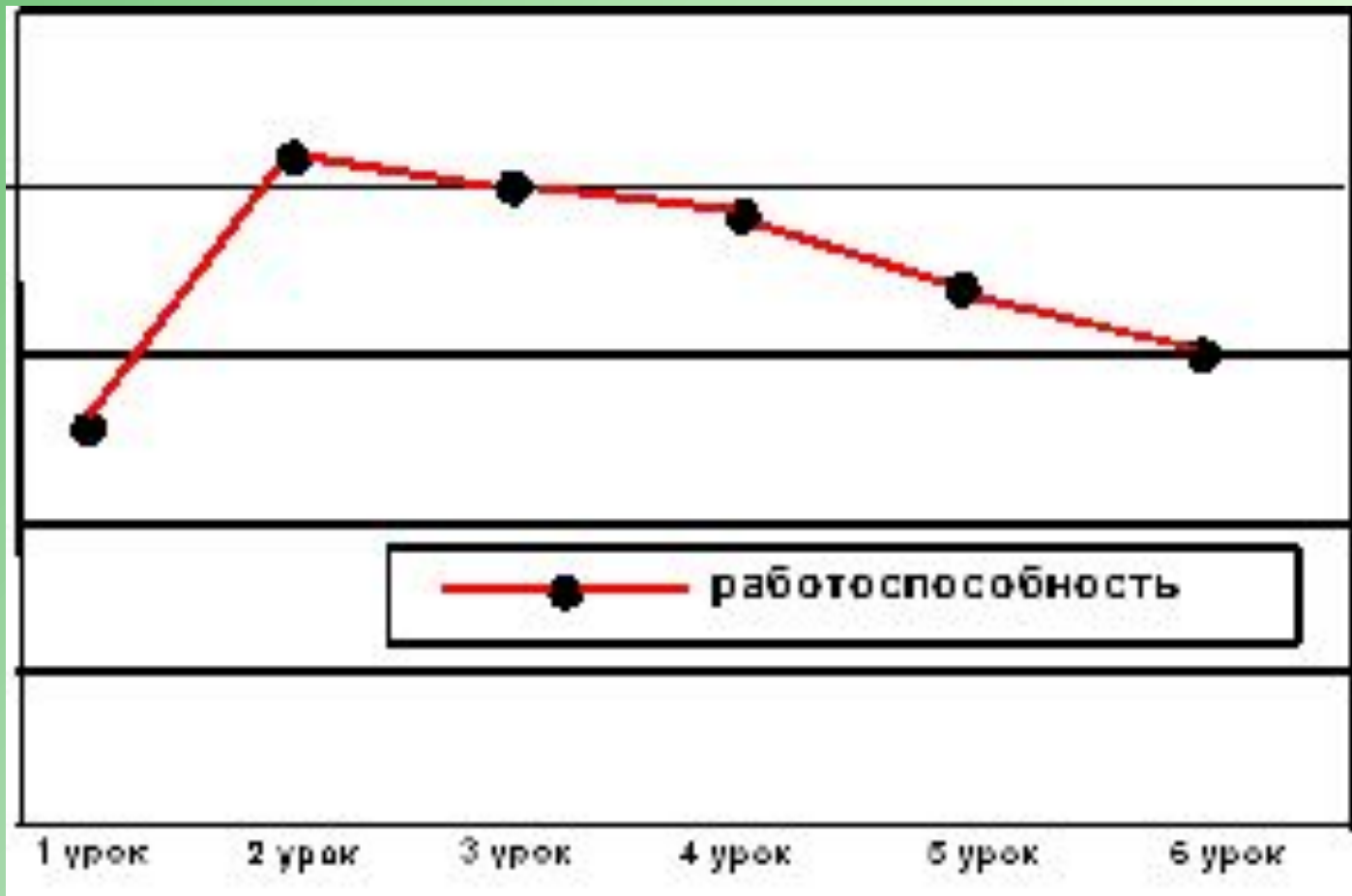


# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек	На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствует

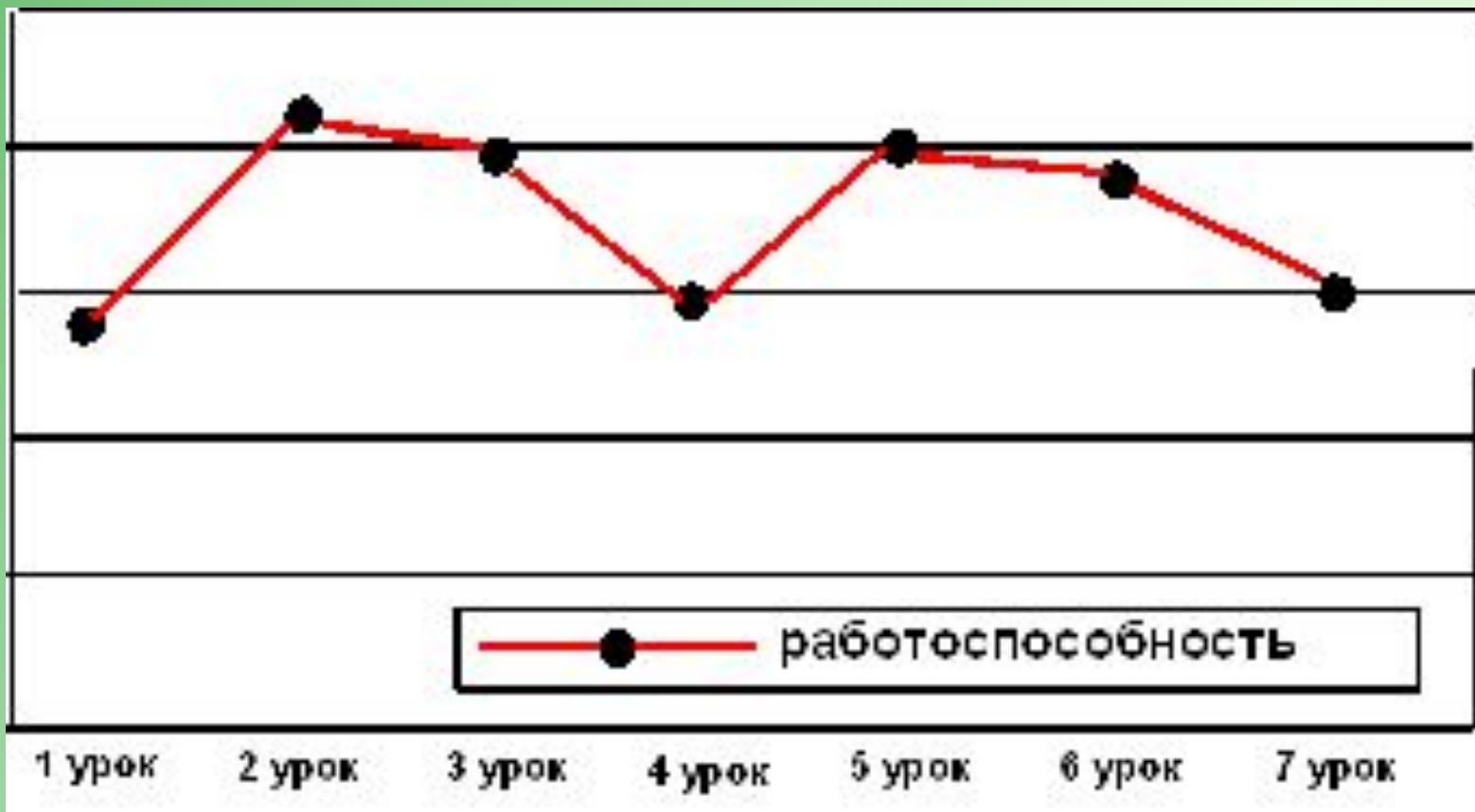


# Работоспособность в течение учебного дня 1-6 классы



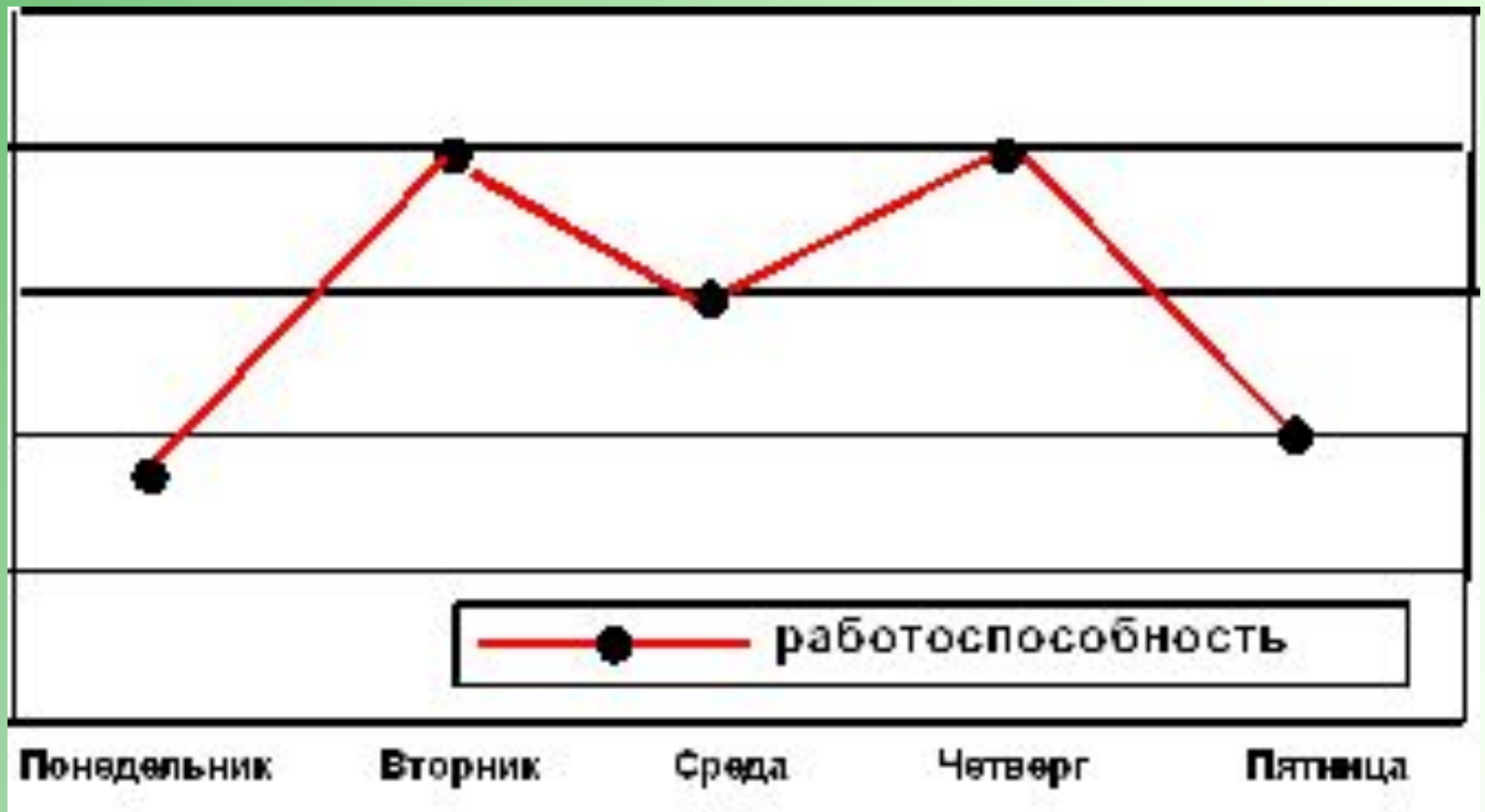


# Работоспособность в течение учебного дня 7-11 классы



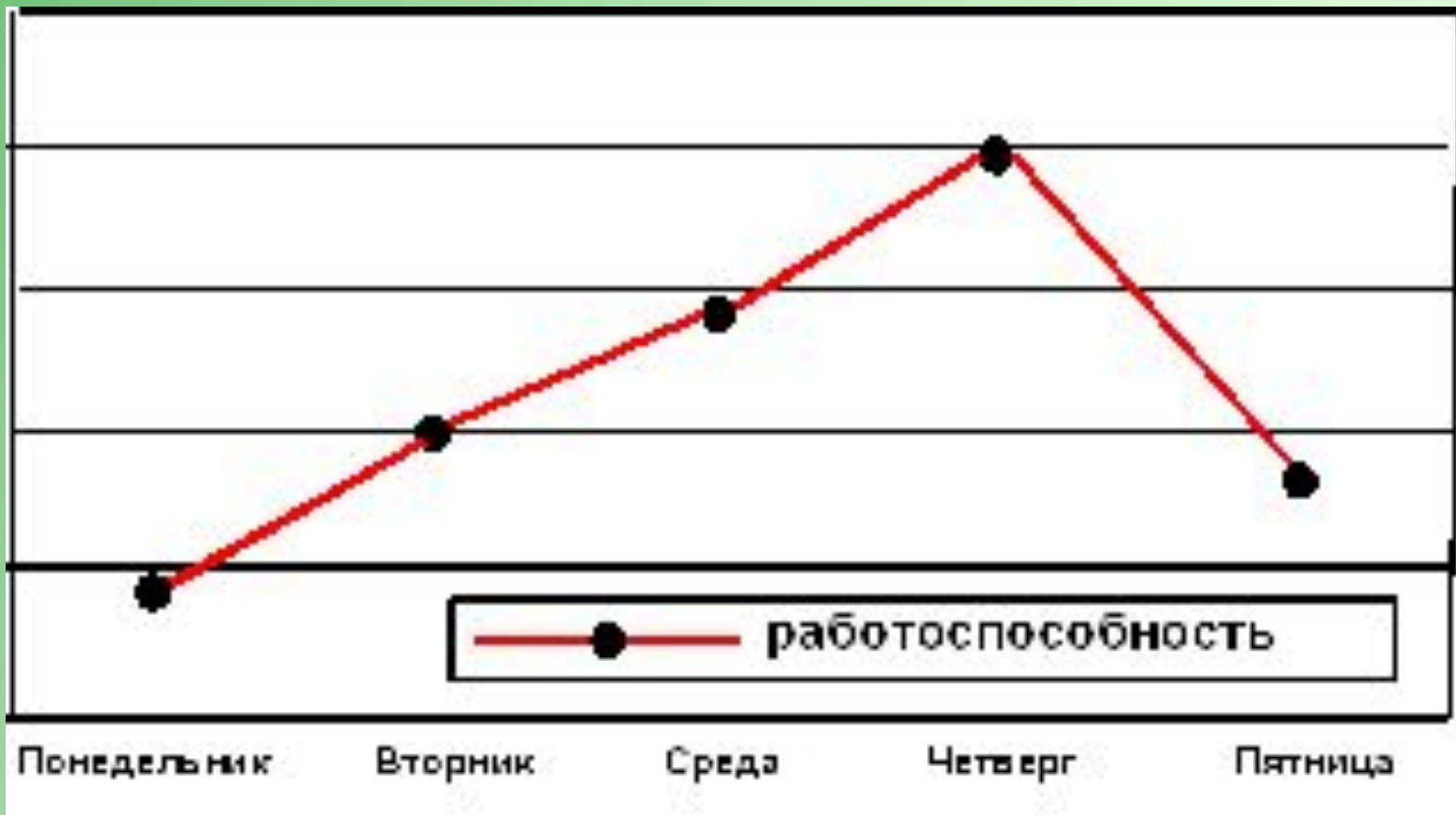


# Работоспособность в течение рабочей недели 1-6 классы





# Работоспособность в течение рабочей недели 7-11 классы





# 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

