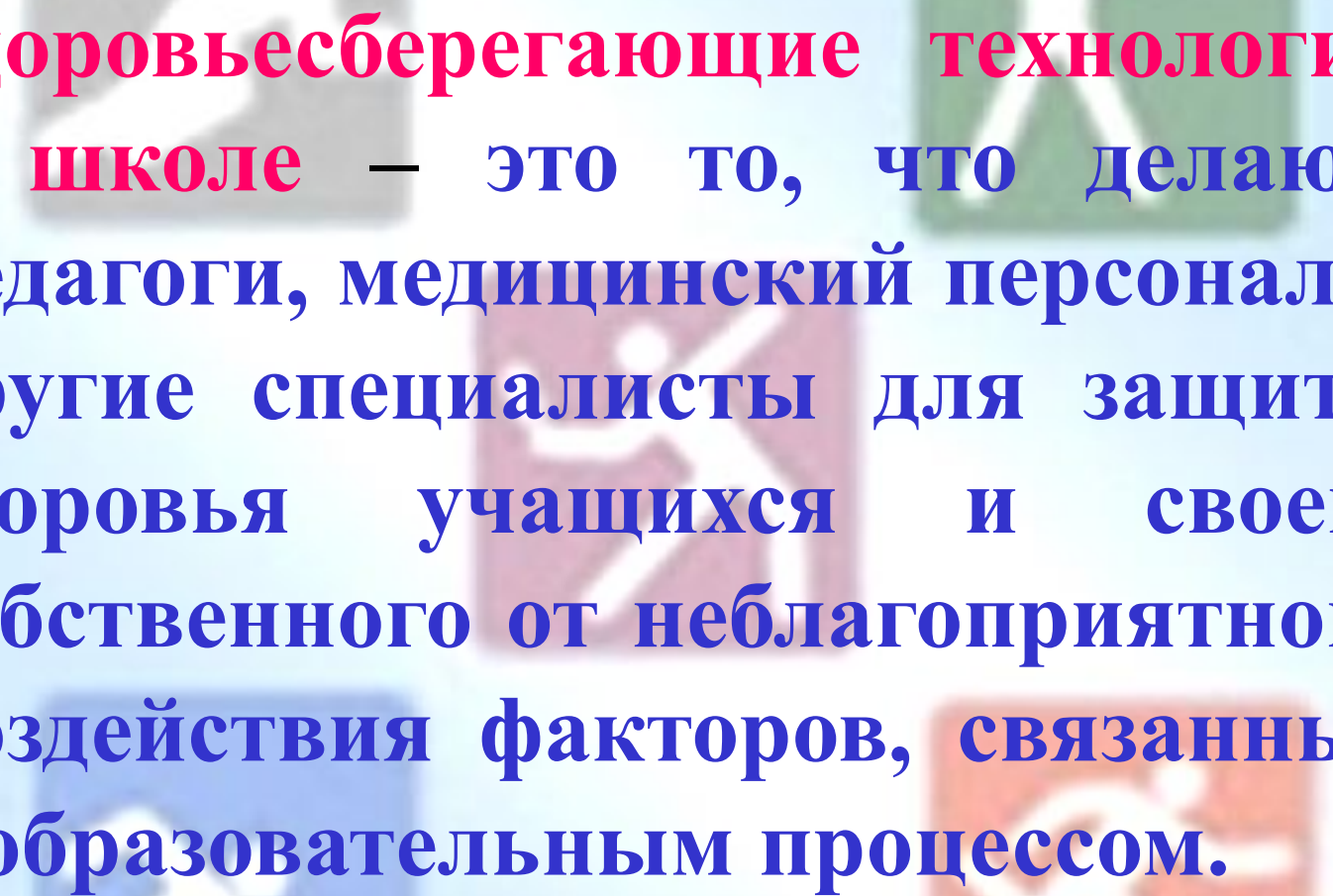


Здоровьесберегающее пространство ШКОЛЫ





**Здоровьесберегающие технологии
в школе – это то, что делают
педагоги, медицинский персонал и
другие специалисты для защиты
здоровья учащихся и своего
собственного от неблагоприятного
воздействия факторов, связанных
с образовательным процессом.**

Задачи в системе мероприятий здоровьесебержения:

1. Задачи школьной администрации:

- соблюдение САНПиНов;
- обеспечение переподготовки кадров;
- создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности;
- влияние на социально — экономические факторы.

2. Задачи учителя:

- создание эффективного психологического климата в классе;
 - выбор адекватных средств и методов обучения;
 - лично – ориентированный подход;
 - взаимодействие с семьей;
 - просвещение учащихся;
 - фиксация проблем учащихся в образовательном процессе.
- 

3. Задачи родителей:

- создание условия для занятий, для оздоровления ребенка;
- формирование у ребенка морали, социальных установок, мотивации к обучению.

4. Задачи учащихся:


- формирование собственной мотивации к здоровью;
- привычка соблюдать гигиенические правила и нормы;
- изучение учебного материала и соотнесение его с собственным опытом;
- нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

Главная цель здоровьесберегающих технологий – здоровье школьника, но без заботы о здоровье учителя эта цель труднодостижима.

В ОУ должен быть создан такой психологический климат, который не позволяет проявляться синдрому «выгорания» и профессионально – личностной деформации учителя.

Пути профилактики психологического здоровья учителя:

- 1. Позитивное и ответственное отношение к профессии.**
- 2. Позитивное и ответственное отношение к себе, к собственной жизни.**
- 3. Умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми.**
- 4. Открытость изменения и принятия своего и чужого опыта.**

- 
5. **Создание себе комфортных условий работы.
(Фото на столе, сувенир от близких и т.д.)**
 6. **Регулярно давать себе возможность
расслабиться, эмоционально раскрепоститься.**
 7. **Разговорить на отвлеченные темы.**
 8. **Избавиться от боязни ошибаться.**
 9. **Избавиться от иллюзии, что без вас процесс
остановится (станьте заменимым).**
 10. **Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.**

The background features a light blue and green gradient with several blue square icons depicting various sports activities like running, jumping, and playing. A large, faint laurel wreath is also visible, symbolizing achievement or health.

**Критерии
урока
здоровьесберегающей
направленности**

Урок осуществляется в условиях комфортности:

1. Санитарно-гигиенических:

- Свежий воздух, проветренный класс, соответствующее освещение, подходящие по росту парты, расположение слабовидящих учащихся в соответствии с рекомендациями медико-санитарной службы, а также по желанию детей и родителей.
- Комфортный для человека уровень шума-10 дБ. Обычный разговор «в спокойных тонах»-это 40 дБ.
- Использование видеозранных средств обучения с учетом гигиенических правил.

2. Психологических:

- Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении.
- Учет психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей класса.
- Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе.
- Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.

Основания для построения урока здоровьесберегающей направленности:

1. Гуманистическая основа (философия: выстраивание человеческих отношений).
2. Психо-био-генная основа (принцип природосообразности).
3. Социогенная основа (опора на базовые личностные качества).

Здоровьесберегающие компоненты на уроке:

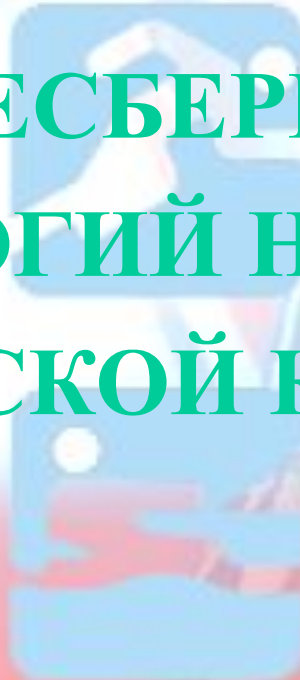
- Утренняя гимнастика, динамические паузы.
- Чередование поз во время урока.
- Организационное начало (выстраиваются договорные отношения, принимаются правила урока).
- Ранжирование учебного материала урока по степени сложности, новизны, актуальности.
- Использование активных методов обучения: поисковый, диалогический, игровой, проектный, исследовательский и др.
- Отражение в содержании вопросов, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни (по возможности).
- Гармоничное сочетание обучения-воспитания-развития в учебной деятельности.
- Плотность урока: количество времени, затраченного на учебную деятельность не менее 60%, но не более-80%.
- Темп завершения урока спокойный, учащийся должен иметь возможность задать учителю вопросы.
- Учитель комментирует домашнее задание (объем, «риски», «опасные места». Наличие выбора).

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- 1. Учитель сообщает информацию.**
- 2. Ученики формулируют и задают вопросы.**
- 3. Учитель и ученики отвечают на вопросы.**

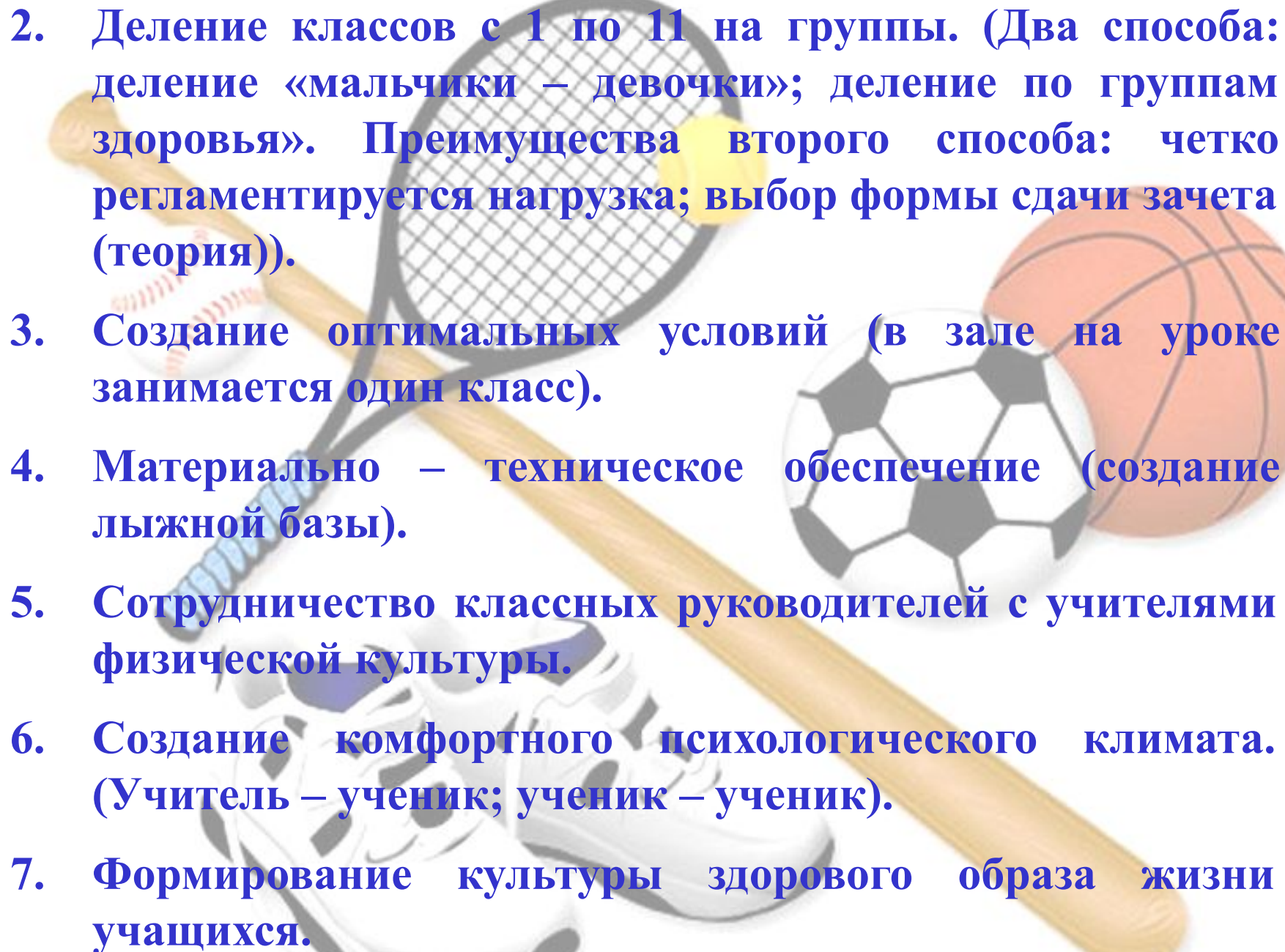
Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

**ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ И
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



1. Переход от традиционного (по четвертям) к альтернативному (по триместрам) графику учебного процесса. Данный переход определяется следующими факторами:

- **повышением учебной успеваемости;**
- **сохранением более высоких адаптационных возможностей учащихся в конце учебного года;**
- **снижением заболеваемости, меньшей частотой случаев повышенной и высокой степени нервозности учащихся;**
- **улучшение функционального состояния организма учащегося;**
- **более частая возможность отдыха снимает стрессовые состояния и утомление.**

- 
2. Деление классов с 1 по 11 на группы. (Два способа: деление «мальчики – девочки»; деление по группам здоровья». Преимущества второго способа: четко регламентируется нагрузка; выбор формы сдачи зачета (теория)).
 3. Создание оптимальных условий (в зале на уроке занимается один класс).
 4. Материально – техническое обеспечение (создание лыжной базы).
 5. Сотрудничество классных руководителей с учителями физической культуры.
 6. Создание комфортного психологического климата. (Учитель – ученик; ученик – ученик).
 7. Формирование культуры здорового образа жизни учащихся.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**