



Использование
здоровьесберегающих
технологий как средство
успешного усвоения
учебного материала
младшими школьниками.



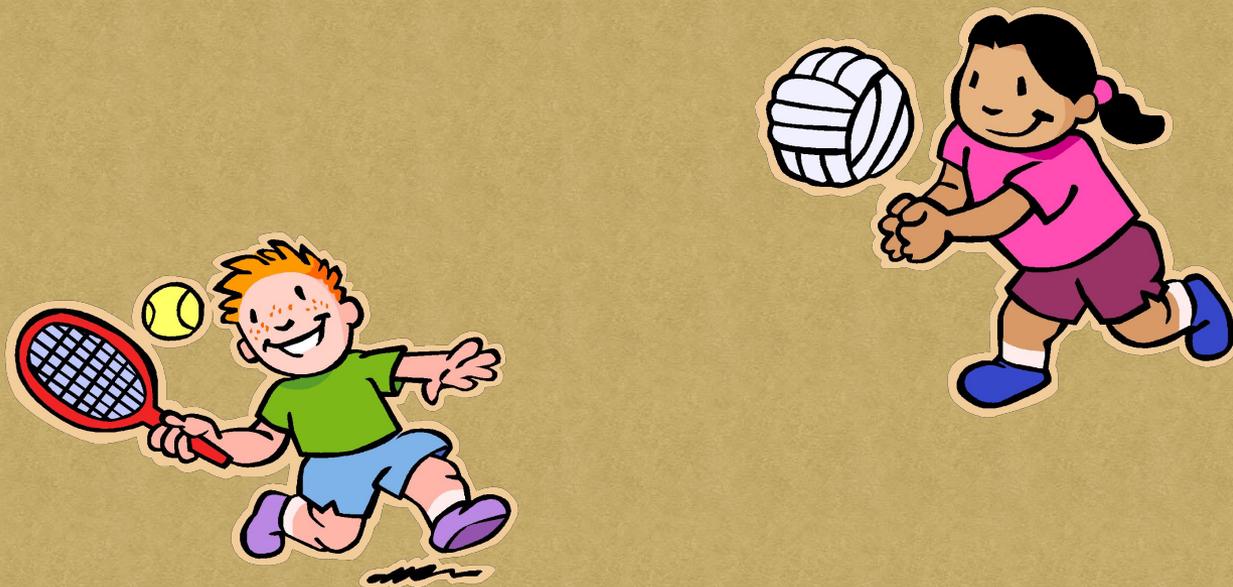
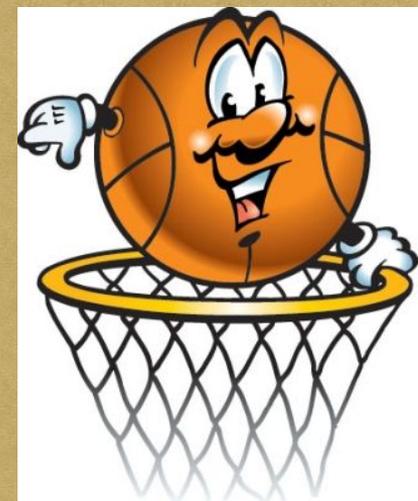
Выполнила: учитель начальных классов МОУ ГСОШ г. Калязина
Прудникова Светлана Юрьевна



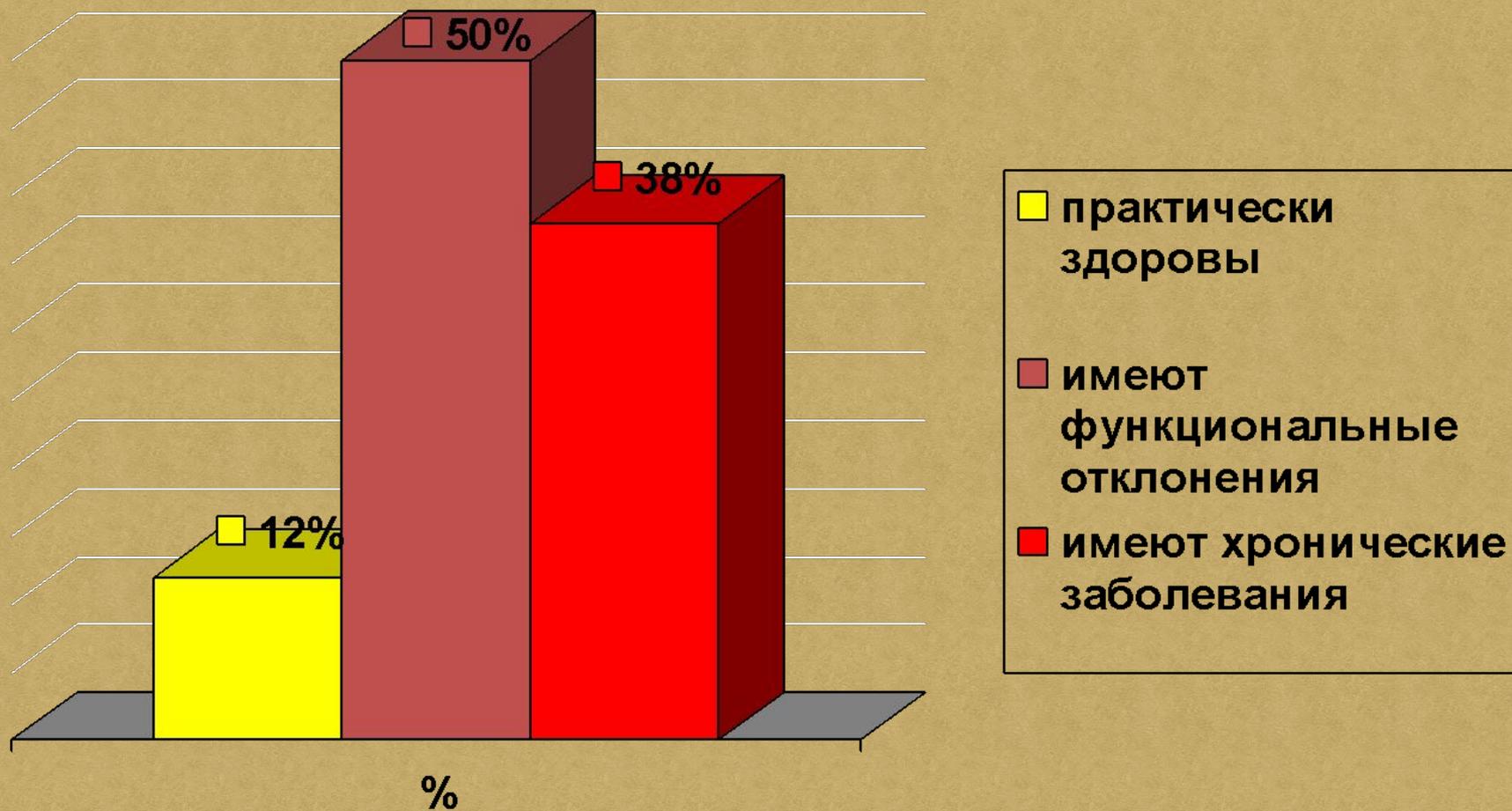
***«Забота о здоровье – это
важнейший труд педагога.
От жизнедеятельности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...»***

В.А.Сухомлинский

«Здоровье – состояние полного
физического,
психического и социального
благополучия».



Данные Министерства здравоохранения России



Внешние факторы риска:

(за пределами образовательного учреждения)

- **ЭКОЛОГИЯ;**
- **семья и микроклимат в ней;**
- **круг общения, вредные привычки;**
- **питание;**
- **здоровый образ жизни.**





Внутренние факторы риска:

(в самом образовательном учреждении)

- организация учебного процесса, методика организации урока;
- организация и реализация воспитательного процесса;
- двигательный режим учащихся в урочное и внеурочное время;
- создание условий психологического комфорта,
- создание медицинского обслуживания в образовательном учреждении;
- организация питания в образовательном учреждении;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.





Сущностные характеристики успешного усвоения учебного материала младшими школьниками.

- Восприятие;
- Память;
- Воспроизведение;
- Внимание, (переключение);
- Воображение;
- Мышление;
- Сравнение;
- Абстракция;
- Обобщение.

Работа по предупреждению

утомляемости на уроках.

- Организация урока в условиях здоровьесбережения.
- Организация подвижных игр на переменах;





- Работа по предупреждению утомляемости на уроках;

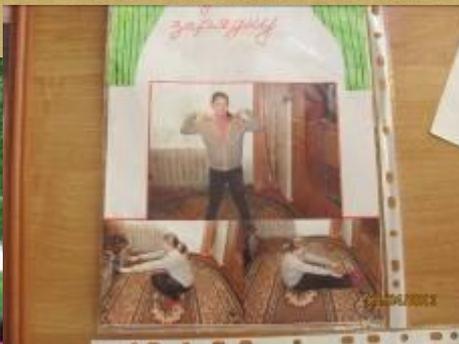


- Организация правильного питания;
- Организация питьевого режима в классе;
- Сотрудничество с медицинской и социально- педагогической службой школы;

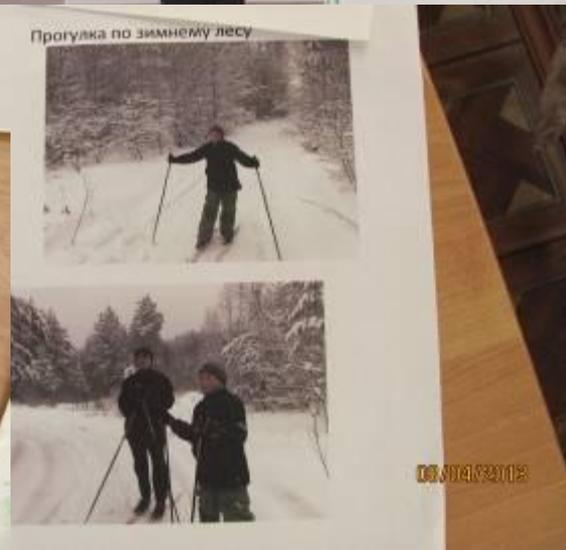




- Формирование здорового образа жизни младшего школьника через кружок «Здоровый Я – здоровая семья!»;



- Работа с родителями





Результативность опыта.

- Рациональная организация урока с точки зрения здоровьесбережения позволила младшим школьникам успешно усваивать учебный материал;
- Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный настрой на успешное усвоение учебного материала;
- Динамические паузы, дыхательные гимнастики повышают уровень работоспособности и стрессоустойчивости;
- Подвижные игры, полноценное горячее питание, организованный питьевой режим, работа кружка «Здоровый Я – здоровая семья!» - даёт положительную динамику в профилактике хронических заболеваний;
- Работа с родителями, выходы в природу, организация соревнований – прививают здоровый образ жизни не только учащимся, но и их семьям, повышают физическую активность детей.





Утомление чаще всего возникает в следующие периоды:

- начало учебного года и недели;
- возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.



Двигательная активность на уроке

- Динамическая смена поз (сидя – стоя 2-3 раза за урок)
- Гимнастика перед началом уроков
- Физминутки с использованием ортопедических дорожек
- Подвижные игры на переменах

ПОЛЯНА «ЗАРЯДКИНО»

**Чтобы быть здоровым,
сильным**

Мой лицо и руки с мылом

Рано утром не ленись

На зарядку становись.





Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге - ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!





Релаксация

Игра « Волшебный сон »

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать!

Крепко пальцы сжать в кулак, и к груди прижать – вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.





Массаж активных точек: « Оживлялки »

- ◆ **С силой потереть ладони друг о друга (10 раз)**
- ◆ **С силой потереть щеки вверх – вниз (10 раз)**
- ◆ **Кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз)**
- ◆ **Помассировать мизинцы обеих рук**



Пальчиковая гимнастика





Здоровьесберегающая технология - это:

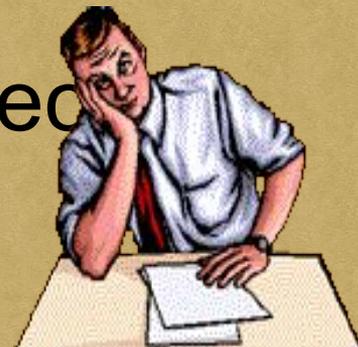
- 1] условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**
- 2] рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**
- 3] соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;**
- 4] необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим**

В.Д. Сонькин



Каким должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?

- снижение утомления школьников,
- создание благоприятного психологического климата,
- обеспечение индивидуального и дифференцированного подходов в процессе обучения,
- выполнение санитарно-гигиенических условий.





**Использование и
чередование
различных видов
преподавания**

**Использование и
чередование видов
учебной
деятельности на
уроке**

**организация
образовательного
процесса**

**Охрана зрения
и костно-
мышечной
системы**

**Формирование
правильной осанки
и снятие
физического
напряжения**







Психофизиологическое действие цвета



Бодрит, веселит, оживляет



Радует ободряет активизирует



Лишает воли, наводит легкую грусть



Стимулирует воображение, создает иллюзии,



Успокаивает, уравнивает



Сохранение

и укрепление здоровья учащихся

Этому способствуют следующие моменты:

- проведение ежегодной диспансеризации обучаемых,
- учёт санитарно-гигиенических требований при составлении расписания учебной и внеурочной работы,
- обязательные физкультминутки на уроках в начальной школе и в 5 классе,
- нормализация учебной нагрузки учащихся,
- организация горячего питания,
- введение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

10 правил здоровьесбережения

- ✓ **Обращайте больше внимание на питание!**
- ✓ **Больше двигайтесь!**
- ✓ **Спите в прохладной комнате!**
- ✓ **Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- ✓ **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- ✓ **Гоните прочь уныние и хандру!**
- ✓ **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- ✓ **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- ✓ **Соблюдайте режим дня!**
- ✓ **Желайте себе и окружающим только добра!**



СПАСИБО!



Разношү хорошсе
настроение!^{inri®}