

Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Северного района
Новосибирской области
Витинская основная школа



***Здоровьесберегающие
технологии в урочной и
внеурочной
деятельности***



**Халюкова Мария Александровна,
учитель физической культуры и
ОБЖ**

Цель здоровьесберегающих технологии:

Обеспечить безопасный учебный процесс, способствующий развитию психологического, социального и физического здоровья обучающихся.

Задачи:

- создание оптимальных условий для образования: гигиенических, медицинских;
- использование эффективных методов, приемов и средств обучения для развития и здоровья обучающихся;
- формирование культуры здоровья в школе;
- создание тематических занятий для педагогов, детей, родителей;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся.



Актуальность темы

- **здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям в сфере образования;**
- **увеличение числа обучающихся, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья;**
- **снижение двигательной активности школьников;**
- **физическая культура может компенсировать отрицательные явления.**

Здоровьесберегающая технология-это технология, использование которой идет на пользу здоровья. Технология связана с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека.

Использование здоровьесберегающих технологий

Урочная деятельность

- Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс;
- Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс;
- Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» для 1-4 , 5-9 (для обучающихся с ОВЗ)

Внеурочная деятельность

- Рабочая программа «ОФП»;
- Рабочая программа «Волейбол»;
- Рабочая программа «Юнармия»
- Клуб « Здоровячек»

Организация учебного процесса без ущерба здоровью учащихся

ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ

```
graph TD; A[ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ] --> B[Сохранение здоровья]; A --> C[Укрепление здоровья]; A --> D[Формирование здоровья];
```

Сохранение здоровья

Укрепление здоровья

Формирование здоровья

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения, ритмопластика;

Перед занятиями:

- различные виды массажа (точечный массаж, самомассаж и др.);
- пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

На занятиях:

- физкультминутки;
- смена динамических поз;
- дыхательные упражнения;



Структура урока физической культуры

	УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ
1. Этап мотивации	«Начало урока с высказывания выдающихся людей»; «Начало урока с пословицы, поговорки»; «Отсроченная отгадка»; «Вопрос – быстрый ответ» и др.
2. Этап изучения учебного материала	«Выдвижение гипотезы»; «Делай как я»; «Как? Почему? Для чего?»; «Действия по образцу» и др.
3. Этап первичного закрепления учебного материала	«Игра - эстафета»; «Деятельность по алгоритму»; «Кто быстрее»; «Кто сильнее»; «Кто выше» и др.
4. Этап актуализации знаний и фиксации индивидуальных затруднений	«Лови ошибку»; «Отсроченная отгадка»; «Проблемный вопрос»; «Сравни, кто правильно выполнил»; «Выделите существенные условия эффективного выполнения действий» и др.
5. Этап включения в систему новых знаний и самостоятельная деятельность	«Блиц-опрос»; «Линия времени»; «Кластер»; «Классификация по видам спорта» и др.
6. Этап рефлексии учебной деятельности на уроке	«Я думаю...»; «Закончи предложение»; «Оценка и самооценка действий»; «Расположи в логической последовательности выполнение упражнения» и др.

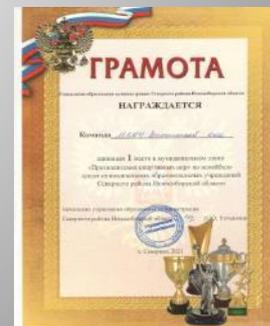
Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности:

- технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала;
- технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии;
- педагогика сотрудничества;
- технологии развивающего обучения;
- технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов и другие.

Личностно-ориентированное обучение

Методы, приёмы, средства

Спортивные соревнования



Уровневая дифференциация обучающихся с ОВЗ

- **В содержание занятий входят:**
теоретические сведения, дыхательная гимнастика, самомассаж, ОРУ, упражнения на растягивание, метания, ползание и перелазание; ходьба, лазанье, бег, танцевальные движения, подвижные игры, упражнения на координацию.



Технология сотрудничества

Методы, приемы, формы работы

■ технология сотрудничества:

- работа в группах,
- работа в парах сменного состава,
- деятельность с элементами соревнования,
- самооценка,
- ребенок-консультант и др.;

■ сказкотерапия, музыкотерапия, арттерапия;

■ игровые оздоровительные технологии. Игры на:

- развитие внимания;
- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;
- развитие произвольных движений и самоконтроля;
- развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации;
- развитие мышления и речи.



Развивающее обучение

- обучение нужно вести на высоком уровне трудности;
- в обучении ведущую роль должны играть теоретические знания;
- продвижение в изучении материала обеспечивается быстрыми темпами;
- школьники должны сами осознавать ход умственных действий;
- добиваться включения в процесс обучения эмоциональной сферы;
- преподаватель должен обращать внимание на развитие каждого учащегося.



Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- все стороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.



• Критерии оценки здоровья:

- Уровень работоспособности.
- Оценка наличия вредных привычек.
- Выявление физических дефектов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Рациональное питание.
- Закаливание и личная гигиена.
- Положительные эмоции.
- Социальное благополучие.

Мониторинг физических показателей

Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся





Десять золотых правил здоровьесбережения

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

Будьте здоровы!

