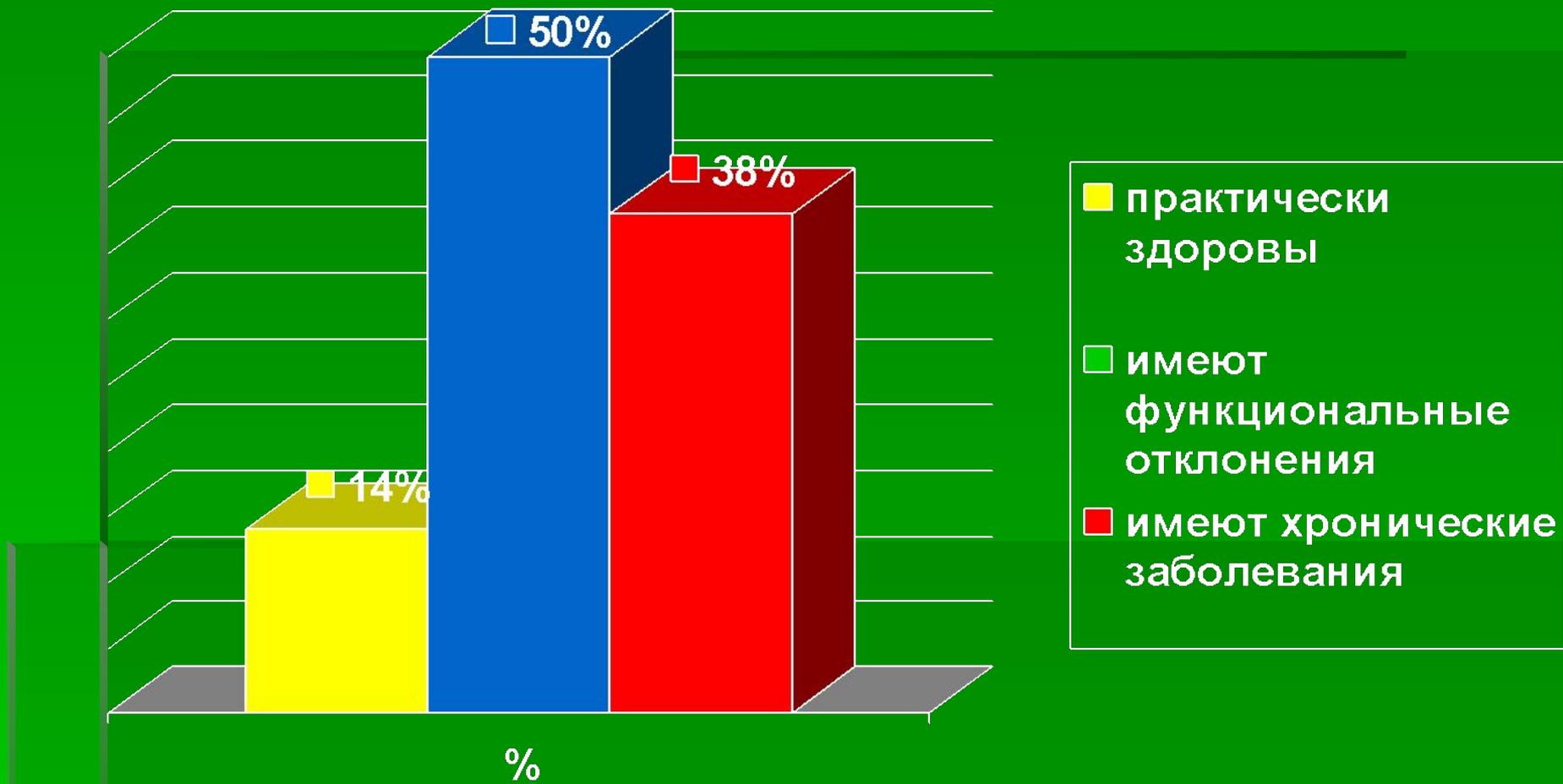


*«Здоровьесберегающие технологии  
в учебно-воспитательном процессе»*

МОУ ООШ №30 п.Большой Исток

# По данным Минздрава России



Здоровье – это самое ценное, что есть у  
человека.

Н.А. Семашко

Здоровье – это

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
- динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.

# Внешние факторы риска:

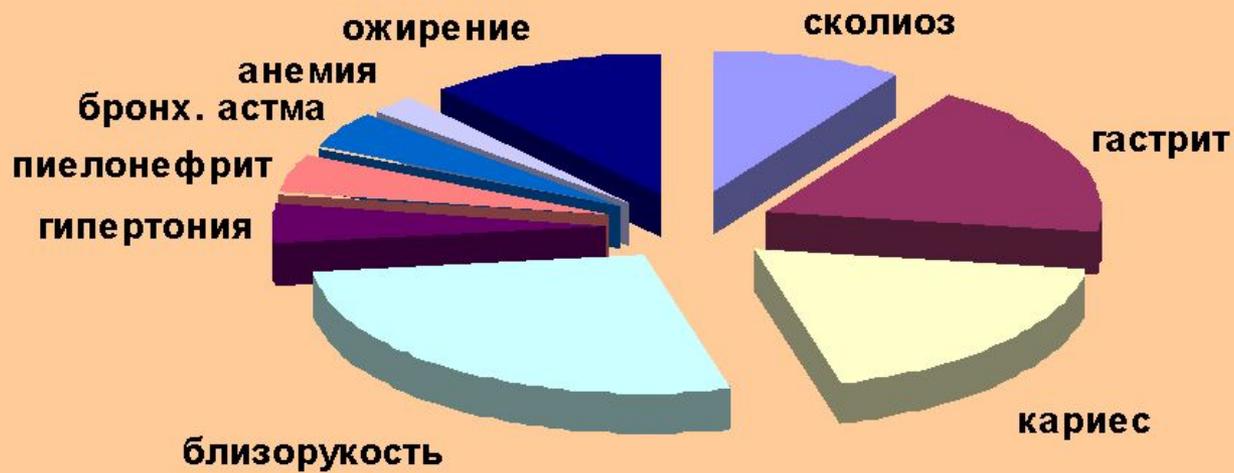
(за пределами образовательного учреждения)

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

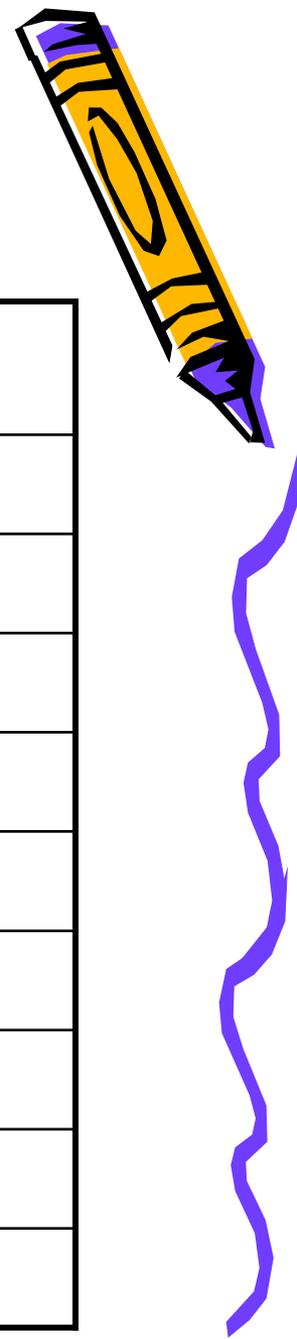
# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



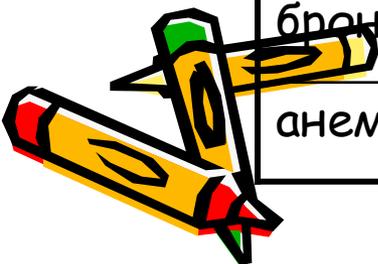
## Заболеваемость учащихся МОУ №30



# СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ УЧАЩИХСЯ (данные по итогам диспансеризации 2009 г)



заболевания	кол-во случаев	%
сколиоз	4	3,3
гастрит	8	6,6
кариес	15	12,3
близорукость	12	9,8
гипертония	2	1,6
ожирение	2	1,6
пиелонефрит	2	1,6
бронхиальная астма	1	0,8
анемия	5	4,1



# ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МОУ №30

---



# 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 медицинского обслуживания в образовательном учреждении;
- организация питания в образовательном учреждении;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.

# Здоровьесберегающие образовательные технологии

---

системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

# Педагогическая технология



# Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая
- информативно-коммуникативная
- диагностическая
- адаптивная
- рефлексивная
- интегративная

**Процесс обучения и формирования  
здорового образа жизни в нашей школе  
осуществляется по трем взаимосвязанным  
направлениям:**

**-формирование валеологической  
грамотности**

**-внедрение здоровьесберегающих  
образовательных технологий и условий  
обучения**

**-организация оздоровительной работы в  
учебное и внеучебное время**

# Правило 1. Организация урока на основе принципов здоровьесбережения

---

## *Правильная организация урока*

- учет критериев здоровьесбережения,
- мотивация к обучению,
- взаимный интерес в процессе урока.

# Правило 2.

## Использование каналов восприятия

**Левополушарные учащиеся**

**Характерен:**

- словесно-логический стиль познавательных процессов;
- склонность к абстрагированию и обобщению.

**Необходимо на уроке:**

- ясные и четкие инструкции;
- изложение информации линейное: от части к целому;
- неоднократное повторение;
- проверка выполнения задания;
- тишина на уроке.

**Правополушарные учащиеся**

**Развито конкретно-образное мышление и воображение**

**Необходимо на уроке:**

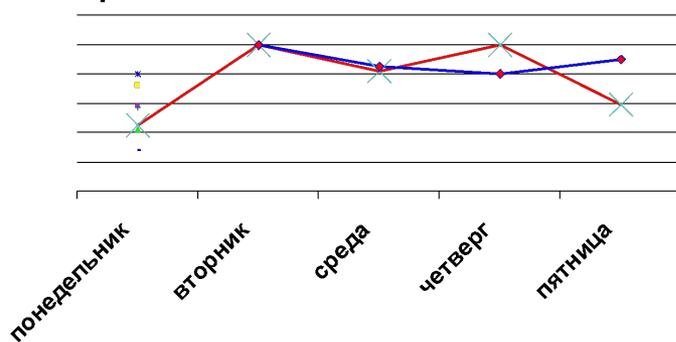
- связь информации с практикой,
- анализ от целого к частному,
- задачи зрительно-пространственного анализа,
- творческие задания,
- эмоции,
- эксперименты,
- речевой и музыкальный ритм.

<p>Визуальное восприятие</p>	<p>выделение на доске цветом различных пунктов; выполнение письменных упражнений, составление опорных конспектов; использование письменных инструкций; использование таблиц, схем, видео, наглядных пособий.</p>
<p>Аудиальное восприятие</p>	<p>использование вариаций голоса: громкость, паузы, высота; использование сигнальных слов: говорить, слушать, другими словами и т.д.; рекомендуются дискуссии, устные задачи, упражнения, просмотр видеофильмов.</p>
<p>Кинестетическое восприятие</p>	<p>использование жестов, прикосновения, сигнальных слов: ощущаю, управляю, действую; передача информации в игре, при выполнении практического эксперимента; смена видов деятельности.</p>

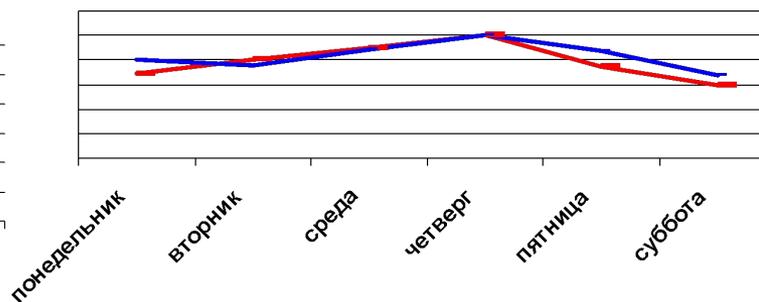
# Правило 3.

## Учет зоны работоспособности

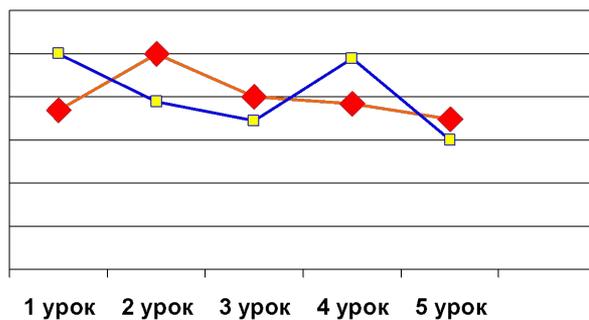
работоспособность 1-4 классов



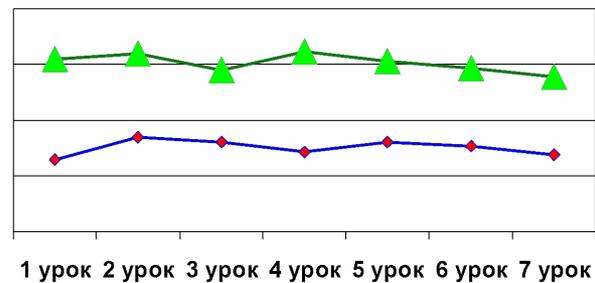
работоспособность 5-9 классов



работоспособность 1 - 4 классов



работоспособность 5 - 9 классов



## Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
<b>1 этап</b> Врабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
<b>2 этап</b> Максимальная работоспособность	20 – 25 мин	Максимальное снижение на 15 мин	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.
<b>3 этап</b> Конечный порыв	10 – 15 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного.

# Эффективность усвоения знаний в течение урока

- 5 – 25 минута – 80%
- 25 – 35 минута – 60 – 40%
- 35 – 40 минута – 10%



## Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете)
- число видов учебной деятельности Норма – 4-7 видов за урок
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут
- наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся
- место и длительность применения ТСО
- позы учащихся, чередование поз
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
- наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок

## В конце урока следует обратить внимание на следующее

- плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;
- момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
- темп и особенности окончания урока.

# Оценка степени утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительная	Значительная	высокая
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы, облокачивание, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса

# Профилактика переутомления учащихся на уроках

- повысить умственную работоспособность и сократить период адаптации к содержанию материала в начале урока;
- выбрать оптимальный ритм и темп урока;
- эмоциональность, артистизм педагога;
- исключить шумовое раздражение на уроке;
- использовать приемы поощрения, подбадривания учащихся;
- проводить смену деятельности, практиковать нестандартные уроки;
- использовать основные эколого-медико-психолого-педагогические методы преподавания: внушение, погружение, ритмическую стимуляцию органов чувств, аудиовизуализацию, аудиолингвализацию;
- проводить динамические паузы;
- заканчивать урок за 1-2 минуты до звонка;
- не задерживать учащихся на перемену.

## 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.

# 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.

## Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

№	Критерии	Макс балл	Факт. балл
1	<p>Здоровьесберегающая направленность целей и задач урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности;</li> <li>- выработка понимания сущности здорового образа жизни;</li> <li>- формирование потребности в здоровом образе жизни.</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
2	<p>Создание оптимальных психофизиологических условий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение норм СанПиНов (проветривание, освещенность, чистота, озеленение кабинета);</li> <li>• Учет динамики работоспособности</li> <li>• Смена видов деятельности учащихся</li> <li>• Наличие оздоровительных моментов на уроке:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультминутки, динамические паузы,</li> <li>- минутки релаксации,</li> <li>- дыхательная гимнастика,</li> <li>- гимнастика для глаз,</li> <li>- массаж активных точек,</li> <li>- положительный эмоциональный настрой на урок,</li> <li>- контроль осанки;</li> <li>• Наглядность, использование ТСО;</li> <li>• Рефлексия учащихся</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>	
3	<p>Деятельность педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание эмоционального комфорта на уроке (атмосфера доброжелательности, открытые невербальные средства общения, похвала обучающихся)</li> <li>- применение здоровьесберегающих технологий (дифференцированное, проблемное, диалоговое обучение, игра и т.д.);</li> <li>- применение здоровьесберегающих методов (работа в группах, дискуссия, исследование, диалог и т.д.).</li> </ul>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
	Общее количество баллов:	26	

# **Задачи педагогической деятельности по осуществлению здоровьесберегающих технологий**

- научить учителей использовать знания, навыки и умения по пропаганде здорового образа жизни в своей деятельности;
- освоить методы валеологического обеспечения педагогической деятельности;
- освоить методы оценки условий организации и обеспечения УВП с позиций ЗОЖ;
- освоить здоровьесберегающие технологии, способствующие выявлению, использованию и активизации резервных возможностей учащихся;
- сформировать умения оценивать и корректировать методические приемы с позиций сохранения и укрепления здоровья учащихся.

# 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 и полное соответствие требованиям стандарта технического обеспечения спортивной базы,
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

# Цель работы:

- Способствовать формированию познавательного отношения к поддержанию, укреплению и развитию психического и физического здоровья, формировать понятие здоровый образ жизни.

# Задачи:

- Способствовать формированию познавательного отношения к поддержанию, укреплению и развитию психического и физического здоровья.
- Формировать понятие здоровый образ жизни.

# Урок “Строение мышц. Обзор мышц человека”

- Упражнение “Любопытная Варвара”



# Урок

## “Осанка. Предупреждение плоскостопия”

- Упражнение “Птица перед взлетом”



# Урок «Зрительный анализатор»

Упражнение для глаз по методике доктора А. Базарного



# Урок «Слуховой анализатор»

## Упражнение «Я-Чебурашка»



# Урок: “Значение дыхания. Органы дыхательной системы. Заболевания дыхательных путей”.

по методике А. Стрельниковой



# Урок: Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания

Сильное сжатие с задержкой дыхания



# Урок “Скелет поясов и свободных конечностей

Потирание рук



Повороты туловища

