



**Проект содействия здоровью
обучающихся и педагогов.**

Над проектом работали

Учителя химии и биологии:

Каверина Т.М., Целыковская Т.В.;

Учителя физики и информатики:

Баранов А.Е., Попов А.С.;

Учитель географии Вараченкова О.А.,

Учителя математики:

Володина Т.Н., Филюшина И.С., Беклемищев А.С.

МОУ СОШ пос. Ключ жизни Елецкого района





«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 проекта содействию здоровью обучающихся и педагогов

- отсутствие назидательности и авторитарности;
- воспитание, а не изучение культуры здоровья;
- элементы индивидуализации обучения;

Отличительные особенности проекта



- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников;
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток;
- наличие гигиенического контроля (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.



**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;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности




Здоровье ученика в норме, если

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость.
- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен.
- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить.
- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивлять и восхищать.

Основные действия проекта содействия здоровью обучающихся и педагогов:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности





Оптимальная плотность урока представляет собой

- количество видов учебной деятельности
- их смена
- длительность и чередование
- отвлечения от учебной работы




Чередование видов учебной деятельности – это:

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение примеров.

Рекомендации


Мы считаем
гигиенически-
рациональным
использование 4-7
видов учебной
деятельности,
1-2 – нерациональным.





Рекомендации учителям по содействию здоровью обучающихся и педагогов

- Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).



Оздоровительные моменты на уроке

- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек

Цель оздоровительных МОМЕНТОВ


- ОТДЫХ
центральной
нервной системы
- профилактика
утомления,
нарушения
осанки, зрения.





Рекомендации

- комплексы упражнений должны меняться.
- проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого с целью



Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка
- необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.



Цель эмоциональных разрядок

- снятие умственного напряжения, утомления.
- повышение работоспособности
- подготовка к восприятию нового материала

Рекомендации

- Кроме проводимых уроков необходимы прогулки на свежем воздухе





Правильная поза ученика во время занятий за столом

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.
- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка..

Правильная поза ученика во время занятий за столом

- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.



Правильная рабочая поза

при письме

- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- позвоночник опирается на спинку стула.
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- надплечья находятся на одном уровне



Рекомендации

- рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке
- ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом.



Рекомендации

- непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления.
- педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся





Положительные эмоции

- Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных