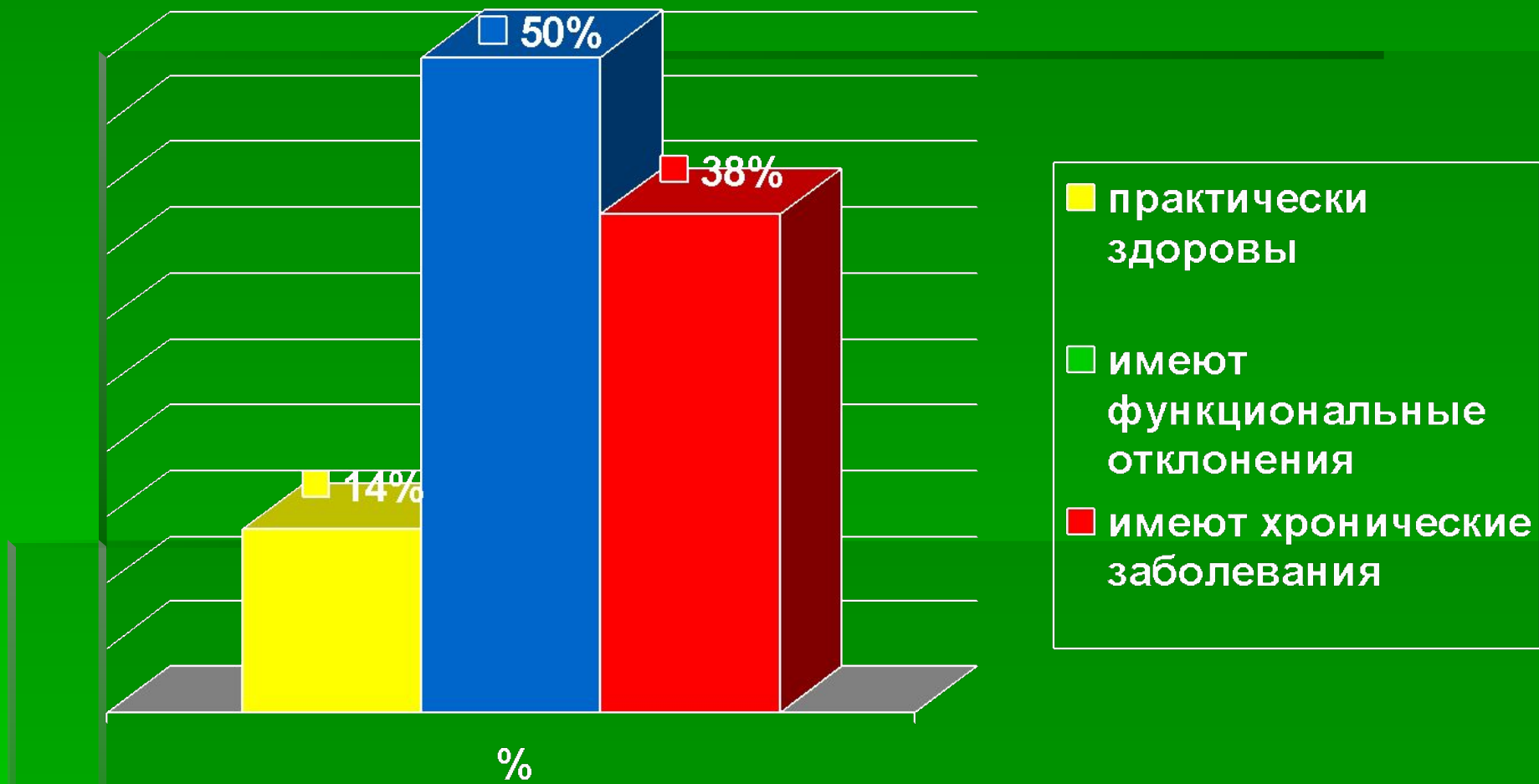


*«Здоровьесберегающие технологии
в учебно-воспитательном процессе»*

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:

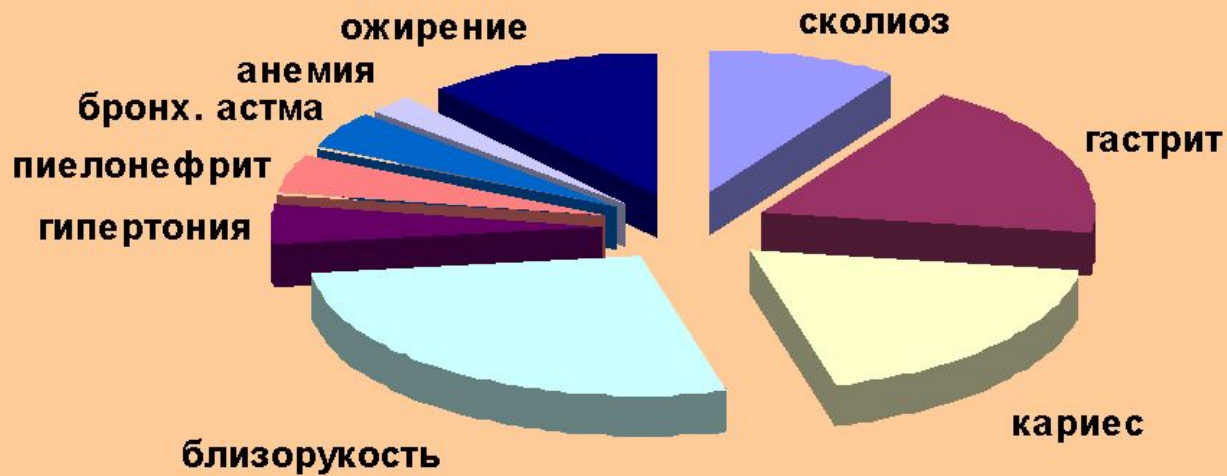
(за пределами образовательного учреждения)

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

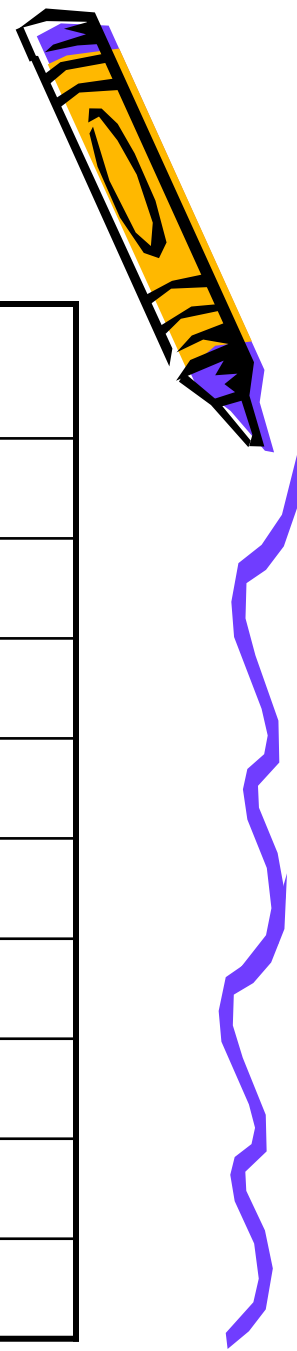
Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



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:

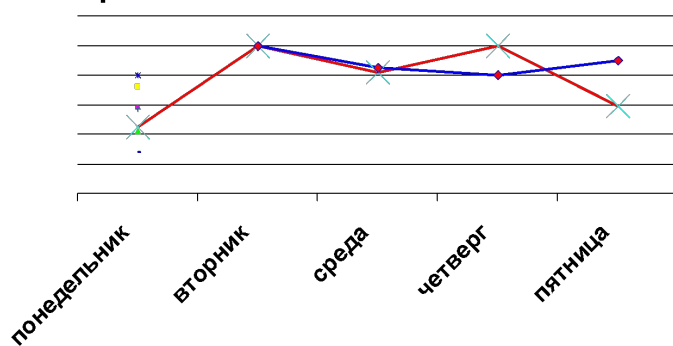
- связь информации с практикой,
- анализ от целого к частному,
- задачи зрительно-пространственного анализа,
- творческие задания,
- эмоции,
- эксперименты,
- речевой и музыкальный ритм.

<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>

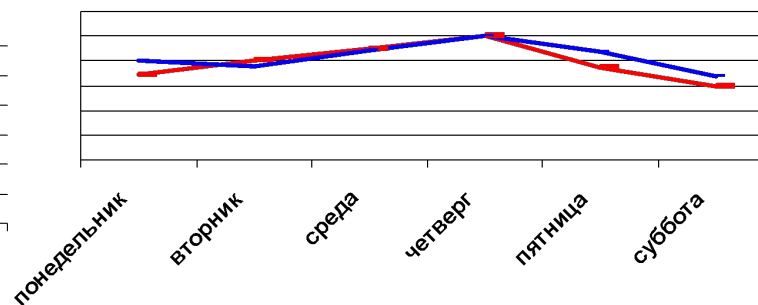
Правило 3.

Учет зоны работоспособности

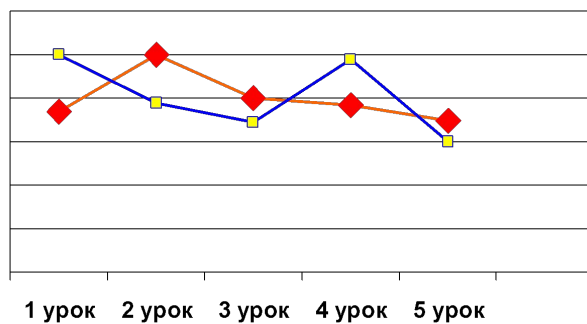
работоспособность 1-4 классов



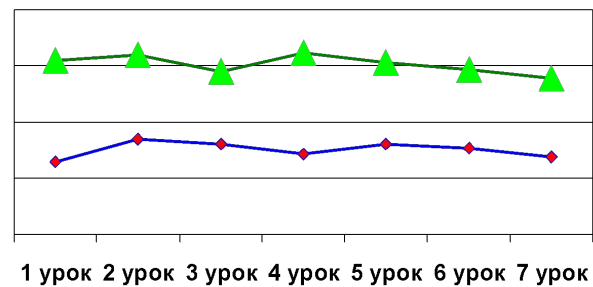
работоспособность 5-9 классов



работоспособность 1 - 4 классов



работоспособность 5 - 9 классов



Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
<u>1 этап</u> Врабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
<u>2 этап</u> Максимальная работоспособность	20 – 25 мин	Максимальное снижение на 15 мин	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.
3 этап 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"> - формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; - выработка понимания сущности здорового образа жизни; - формирование потребности в здоровом образе жизни. 	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
2	<p>Создание оптимальных психофизиологических условий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение норм СанПиНов (проветривание, освещенность, чистота, озеленение кабинета); • Учет динамики работоспособности • Смена видов деятельности учащихся • Наличие оздоровительных моментов на уроке: <ul style="list-style-type: none"> - физкультминутки, динамические паузы, - минутки релаксации, - дыхательная гимнастика, - гимнастика для глаз, - массаж активных точек, - положительный эмоциональный настрой на урок, - контроль осанки; • Наглядность, использование ТСО; • Рефлексия учащихся 	<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"> - создание эмоционального комфорта на уроке (атмосфера доброжелательности, открытые невербальные средства общения, похвала обучающихся) - применение здоровьесберегающих технологий (дифференцированное, проблемное, диалоговое обучение, игра и т.д.); - применение здоровьесберегающих методов (работа в группах, дискуссия, исследование, диалог и т.д.). 	<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

