

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЕ



**Здоровье
– не все,
но все без
здоровья
– ничто.**

Сократ.

90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают, и около 40% - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания.

Цель

здоровьесберегающих
образовательных
технологий:

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Сохраняющая и тренирующая здоровье ребенка среда

Поза учащегося.
Чередование позы

Психологический
климат на уроке

Обстановка и
гигиенические
условия в классе

Мотивация
деятельности
учащихся

образовательный
процесс

```
graph TD; A(образовательный процесс) --- B(Поза учащегося. Чередование позы); A --- C(Психологический климат на уроке); A --- D(Мотивация деятельности учащихся); A --- E(Наличие, место и содержание моментов оздоровления); A --- F(Чередование видов деятельности); A --- G(Обстановка и гигиенические условия в классе);
```

Чередование видов
деятельности

Наличие, место
и содержание
моментов
оздоровления

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К. Смирнову):

- *Плотность урока –*
Не менее 60% и не более 75-80%
- *Число видов учебной деятельности*
4 – 7 видов
- *Средняя продолжительность вида учебной деятельности*
Не более 10 мин.
- *Частота чередования деятельности*
Смена деятельности не позже чем через 7 – 10 мин.
- *Наличие эмоциональных разрядок*
2 – 3 за урок

Физкультурные минутки на уроке



Использование Су-джока



Формирование осанки



Пальчиковая гимнастика

Повышение двигательной активности на уроке

чередование
позы



Двигательная
активность на уроке



работа в группах



работа со схемами

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- **Принцип деятельности.**
- **Непрерывности.**
- **Минимакса.**
- **Психологической комфортности.**
- **Вариативности.**
- **Творчества.**



Принцип деятельности

Учитель формирует личность ученика и его развитие не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на «открытие» им нового знания.

Актуализирует личностно значимые мотивы, побуждающие к деятельности изнутри, что не наносит ущерба здоровью детей.

Непрерывности.

Учитель так организует обучение, что результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа.

Минимакса.

Реализует на своих уроках индивидуальный подход, когда слабый ученик ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Это позволяет сформировать у учащихся установку на достижение успеха, а не уход от «двойки», что гораздо важнее для развития мотивационной сферы и эмоционального здоровья.



Психологической комфортности.

Создает
ситуации успеха,
способствующие
повышению
самооценки
учащихся.



Вариативности.

Развивает у учащихся вариативное мышление, понимание возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у детей страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

Творчества.

Максимально ориентируется на творческое начало в учебной деятельности школьников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.



Десять заповедей здоровья

учителю



- 1. Уделяй достаточное внимание чистоте духовной и физической.
- 2. Держи свои мысли, слова, эмоции чистыми, спокойными, возвышенными.
- 3. Постоянно пополняй свои знания законов природы и уважай их.
- 4. Люби свое тело как наивысшее проявление жизни – отказывайся от вредных привычек.
- 5. Отказывайся от неживых продуктов и возбуждающих напитков.
- 6. Насыщай свое тело только природными натуральными продуктами.
- 7. Обновляй свое тело, разумно балансируя труд и отдых, радуйся своей работе.
- 8. Очищай свое тело водой, чистым воздухом и солнечным светом; кровь клетки и ткани – травами.
- 9. Воздерживайся от еды, когда твой разум и (или) тело плохо себя чувствуют.
- 10. Отказывайся от человеческих пороков таких, как невежество, обида, гнев, ревность, снобизм, зависть