

**Здоровьесберегающие
технологии в
образовании**





Всемирная организация здравоохранения

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней или
физических дефектов*



Актуальные проблемы детского здоровья



ГИПОДИНАМИЯ

нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения



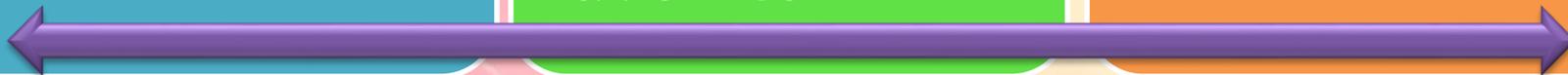
детские стрессы

нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе



тревожность

недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации



Школьные факторы риска



Стрессовая педагогическая тактика



Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников



Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса



Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей



Провалы в существующей системе физического воспитания



Интенсификация учебного процесса



Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья



Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля



Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни

«Здоровьесберегающие технологии»

- *это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.*

Н.К. Смирнов



Виды здоровьесберегающих технологий



медико-профилактические

физкультурно-оздоровительные

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

валеологического просвещения родителей

здоровьесберегающие образовательные технологии в учреждении



Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности



Ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем:



Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия и т. д.



Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.



- Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.
- Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.



Физкультминутки и физкультпаузы

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.



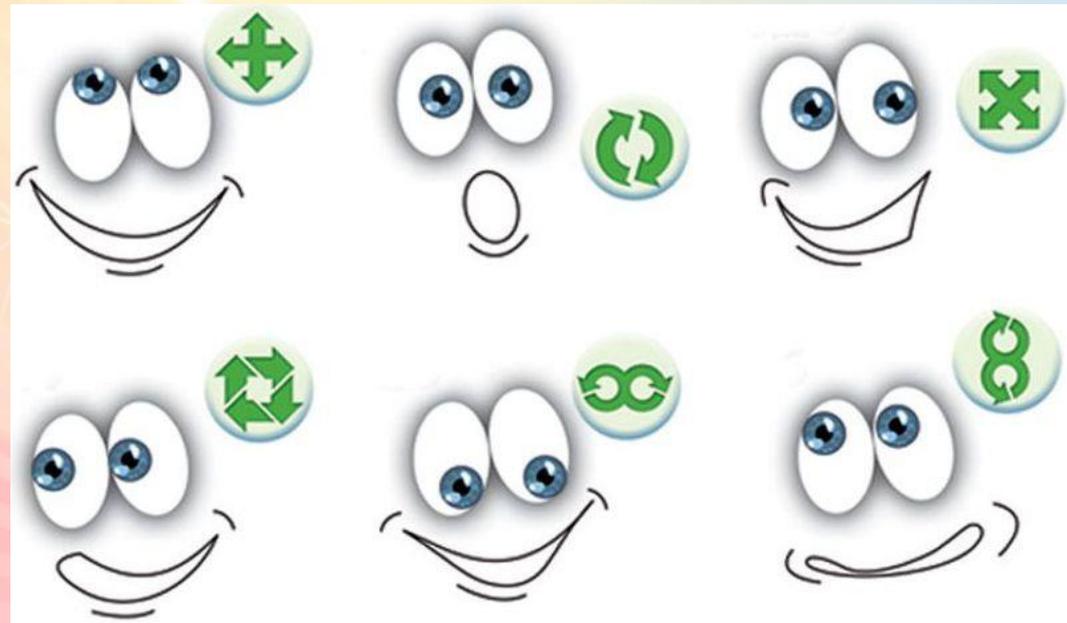
Формы занятий физическими упражнениями на уроке

- физкультурная пауза
- физкультурная минутка
- физкультурная микропауза



Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока.

Для детей начальной школы, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления







Спасибо за внимание!