

Методическая учеба

*Здоровьесберегающие технологии
в учебно-воспитательном процессе*

Здоровьесберегающая образовательная технология — это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования

Принципы здоровьесбережения

- **Не навреди!**
- **Непрерывность и преемственность**
- **Соответствие содержания и организации возрастным особенностям учащихся**
- **Комплексный, междисциплинарный подход**
- **Успех порождает успех**
- **Активность**
- **Ответственность за свое здоровье**

Классификация здоровьесберегающих технологий

Частные:

- **медицинские**
- **образовательные**
- **социальные**
- **психологические**

Комплексные:

- **физкультурно-оздоровительные и валеологические**
- **педагогические**
- **технологии, формирующие ЗОЖ**

Распределение интенсивности умственной деятельности

- Эффективность усвоения знаний учащимися:
- 5-25 минут — 80%
- 25-35 минут — 40-60%
- 35-40 минут — 10%

- Периоды утомления:
- начало учебного года и недели
- возникает ежедневно к 3-4 урокам
- сначала проявляется слабо, затем усиливается к концу учебного дня
- окончание четверти, учебного года, недели

Создание благоприятного психологического климата на уроке

- Доброжелательная обстановка на уроке
- Спокойная беседа
- Внимание к каждому высказыванию
- Позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения
- Тактичное исправление допущенных ошибок
- Поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности
- Уместный юмор и т.д.

Школьный урок и здоровьесберегающие технологии

- **В течение урока 4-7 новых видов деятельности школьников**
- **Смена видов деятельности через 7-10 минут**
- **Психофизические паузы, физкультминутки**
- **Индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения**
- **Создание ситуации успеха**
- **Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации урока**

Внеурочная деятельность

- **Уроки здоровья**
- **Дни здоровья**
- **Спортивные праздники «Веселые старты», «Мама, папа, я — спортивная семья»**
- **Спортивные кружки и секции**
- **Соревнования между классами по футболу, легкой атлетике и др.**

Роль учителя в здоровьесберегающей педагогике

Что педагог должен уметь:

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления
- владеть основами здорового образа жизни
- устанавливать контакт с коллективом учащихся
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение
- прогнозировать развитие своих учащихся
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления
- личным примером учить школьников заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих

Внешние признаки усталости ученика

- **Частая смена позы**
- **Потягивание**
- **Встряхивание руками**
- **Зевота**
- **Закрывание глаз**
- **Подпираание головы**
- **Остановившийся взгляд**
- **Ненужное перекладывание предметов**
- **Разговор с соседом**
- **Увеличение количества ошибок в ответах**
- **Невосприятие вопроса**
- **Задержка с ответом**
- **Частые поглядывания на часы в ожидании конца урока**

Рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности

- **Работа в парах или мелких группах**
- **Использование двух досок**
- **Игровые технологии**
- **«Уроки-праздники»**
- **Дозировка домашнего задания**
- **Система физкультурно-массовой работы: уроки физической культуры, подвижные игры на переменах и в ГПД и т.д.**
- **Система воспитательной работы: беседы, классные часы, уроки здоровья, работа с родителями и т.д.**