

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя»

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

Василий Александрович Сухомлинский

Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Во многих документах Министерства образования РФ подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий помогает решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. (слайд 1)

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связано более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Урок - основная структурная единица работы с учащимися (слайд 2)

Рациональная организация урока (слайд 3-4)

- Объем учебной нагрузки - количество уроков и их продолжительность, включая затраты на выполнение домашних заданий.
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе.
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Критерии, обеспечивающие оптимальные условия образовательного здоровьесберегающего процесса: (слайд 5)

- Обстановка и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски)
- Количество видов учебной деятельности (Норма – 4-7 видов за урок: опрос, письмо, чтение, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д.)
- Количество видов преподавания на уроках (словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальная, практическая работа и т.п. Норма – не менее 3х)
- Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. Включаем в урок минутки оздоровления (физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек)

- Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.
- Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).
- Эмоциональные разрядки на уроке (шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка).

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников (слайд 6)

- ***Правильная организация урока***

Главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, Задавание вопросов является показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности, тренировкой познавательной активности, показателем развитых коммуникативных навыков.

- ***Учет зоны работоспособности учащихся***

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

- ***Распределение интенсивности умственной деятельности***

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Основная проблема утомления на уроках в том, что дети мало двигаются. 3 часа уроков физической культуры не спасают учащихся от низкой двигательной активности на других уроках. Утомление глаз, нагрузка на зрение, вследствие чего возникающая головная боль и головокружение.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова: (слайд 7)

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Как помочь ребенку сохранить зрение, как увеличить двигательную активность на уроке?

Упражнения для физкультминуток (слайд 9-15)

- Покрутились-повертелись

По периметру класса на стенах, стендах, на цветочных подвесках размещены карточки с рабочим материалом. У детей, при поиске необходимого материала появляется возможность двигательной активности. При повторении, изучении нового дети обращаются к карточкам. Каждое упражнение базируется на зрительно – поисковых стимулах; в процессе такого поиска ребята совершают движения головой, глазами и туловищем. При этом им приходится поворачиваться в разные стороны для поиска необходимого материала.

- Офтальмотренажер

Движение глазами по траектории под счет. В зависимости от величины дорожки меняется длительность счета. Например, по самому большому кругу «бегут» глазами под счет 1-2-3-4. Под этот счет одновременно с движением глазами ребенок должен выполнить вдох через нос. Выдох через нос, но бег «глазами» в обратную сторону. Важно, чтобы вдох и выдох совпал со счетом. На других дорожках можно менять инвентарий («бегут» носом, подбородком по желанию детей).

Тренажер расположен над доской, на стене за спиной класса. С помощью данного тренажера развиваются: зрительно – моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно – цветовая функция.

- Динамические паузы на переменах

Коврик «Классики»

- Специальные восстановительные игры

«Цветные сны» Специально – восстановительные игры: «Цветные сны» Игра проводится после напряженной работы. По указанию учителя дети закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а дети должны «увидеть» в чем-то заданный цвет (синяя река, синее небо, желтое платье, зеленая трава и т.д.) выборочно опросив детей, называется другой цвет. Учитель, касаясь ребенка рукой, просит ответить. Затем цвет меняется. Продолжительность одного цикла – 10 – 15 сек, продолжительность игры – 1 минута.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ушакинская средняя общеобразовательная школа №1»**

Выступление

на школьном методическом объединении классных руководителей

на тему «Здоровьесберегающие технологии

во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения»

Учитель: Рудая Ю.Б.

2018 г.