

# Тема: «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе»

Соболь Олеся Ивановна,  
учитель начальных классов  
БОУ СОШ №21

**Цель:**

**1) Изучение особенностей использования здоровьесберегающих технологий в условиях начальной школы**

**2) Накопление знаний о здоровье**

**3) Развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять здоровье**

**4) Обретение валеологических знаний, позволяющих школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.**



## Задачи:

1) Выявить сущность здоровьесберегающих образовательных технологий

2) Проанализировать и определить роль педагога в здоровьесберегающей педагогике

3) Проанализировать и выявить наиболее оптимальные планирование и организацию учебного процесса, методы и приемы, используемые в нем

# Причины возникновения проблемы:

- Снижение жизненной активности детей
- Отсутствие сформированных установок, направленных на сохранение и укрепление здоровья

# Технология опыта

Сохранение, укрепление физического,  
психического и социального здоровья

Воспитание  
потребности в  
здоровом образе жизни

Обеспечение  
здоровьесберегающего  
учебного процесса

Создание системы  
физкультурно-  
оздоровительной работы

Развитие  
двигательных умений

Создание условий для  
двигательной  
активности

Обеспечение  
психологического  
комфорта

# Технологии стимулирования здоровья



**1. Ритмопластика**

**2. Физкультминутки**

**3. Подвижные спортивные игры**

**4. Релаксация**



**5. Пальчиковая гимнастика**

**6. Гимнастика для глаз**

**7. Дыхательная гимнастика**

# 1. Ритмопластика



Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.



## 2. Физкультминутки

### Кружок «Маленькие журналисты»



Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия

### 3. Подвижные и спортивные игры



### 3. Подвижные и спортивные игры



## 4. Релаксация

- Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Необходимо научить детей управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью на уроках и внеурочных занятиях по музыке для расслабления определенных частей тела и всего организма используется спокойная классическая музыка, звуки природы.



## 5. Пальчиковая гимнастика



# 6. Гимнастика для глаз




# 6. Дыхательная гимнастика




**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на уроках музыки





# Технологии обучения здоровому образу жизни



**Утренняя зарядка**

**Уроки физической культуры**



**Активный отдых**



# Утренняя зарядка



- **Утренняя зарядка** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

# Уроки физической культуры



**Уроки физической культуры** проводятся 3  
раза в неделю. Регулярные занятия  
физкультурой укрепляют организм и  
способствуют повышению иммунитета.

# Активный отдых

- При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.





# коррекционные технологии



**Артикуляционная гимнастика**

**Технология музыкального воздействия**

**Сказкотерапия**

# Артикуляционная гимнастика



Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимы для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. Занятия проводит логопед.

# Сказкотерапия



- Используется для психотерапевтической и развивающей работы.
- Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.



# Уровень заболеваемости учащихся 1-2 классов.

Класс	1 четверть 2012-2013 учебный год	1 четверть 2013-2014 учебного года
1а	187	136
1б	51	145
2а		98
2б		51



# Увеличилось количество учащихся соблюдающих режим питания, сна.

Мониторинг учащихся 1-2 классов соблюдающих режим питания.

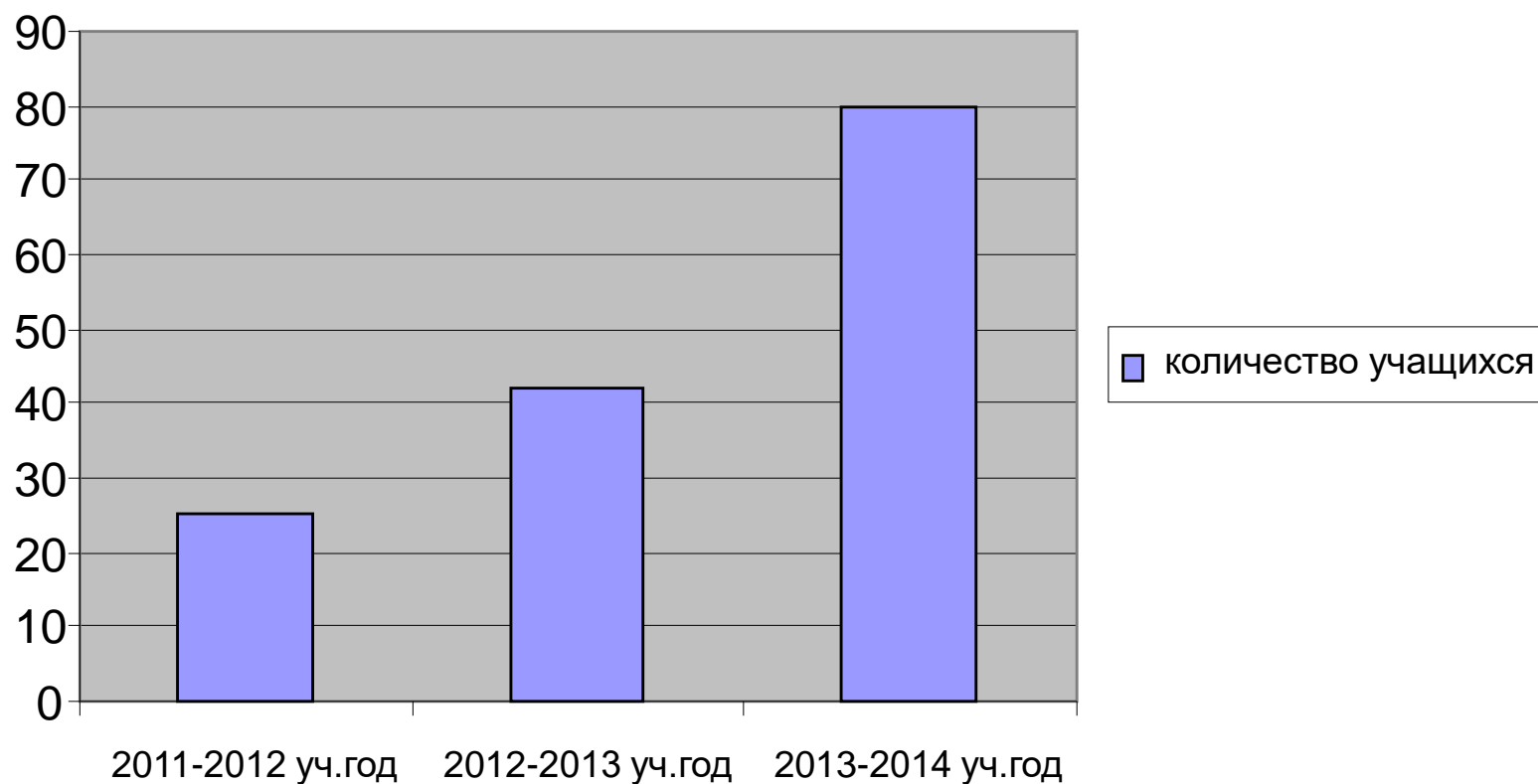
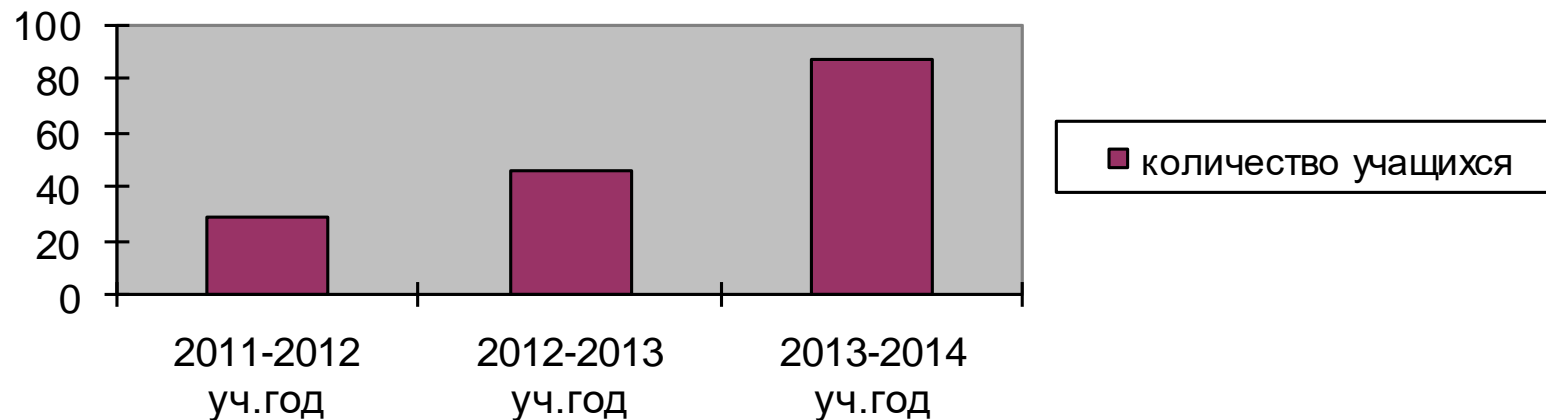
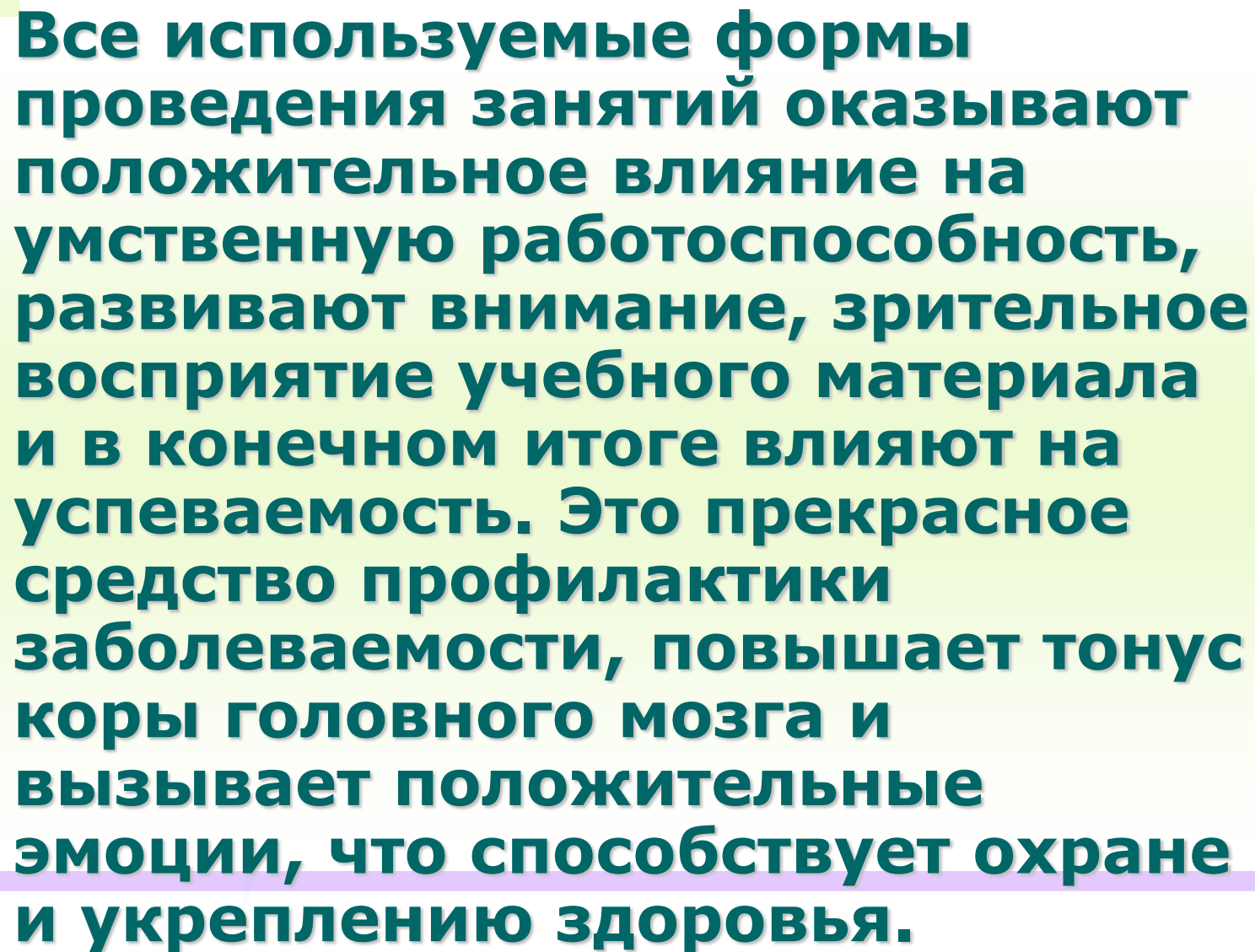




Диаграмма занятости учащихся 1-2 классов в спортивных кружках.



Количество учащихся, занимающихся в спортивных кружках в рамках внеурочной деятельности ФГОС: в 2011-2012 учебном году - 46 человек, в 2012-2013 учебном году - 87 человек. Тогда, как в 2010-2011 учебном году из учащихся 1-2 классов спортивные секции посещали – 29 учащихся.



**Все используемые формы проведения занятий оказывают положительное влияние на умственную работоспособность, развивают внимание, зрительное восприятие учебного материала и в конечном итоге влияют на успеваемость. Это прекрасное средство профилактики заболеваемости, повышает тонус коры головного мозга и вызывает положительные эмоции, что способствует охране и укреплению здоровья.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!