

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- Психолого-педагогические технологии
- Защитно-профилактические.
- Стимулирующие.
- Компенсаторно-нейтрализующие.
- Информационно-обучающие.
- Физкультурно-оздоровительные
- Экологические здоровьесберегающие.
- Медико-оздоровительные технологии.
- Технологии обеспечивающие безопасности жизнедеятельности.

Здоровьесберегающие технологии — это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога.

Цель: сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Основные задачи:

- ∅ обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- ∅ снижение уровня заболеваемости учащихся;
- ∅ сохранение работоспособности на уроках;
- ∅ формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- ∅ формирование системы спортивно - оздоровительной работы.

Основные принципы :

- "Не навреди"
- Непрерывность.
- Соответствие содержания обучения возрасту.
- Успех порождает успех. .
- Ответственность.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе

«Лучший способ сделать ребёнка хорошим – это сделать его здоровым»
Оскар Уайльд

Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС:

- Физкультурная минутка-динамическая пауза во время интеллектуальных занятий.
- Пальчиковая гимнастика-применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
- Гимнастика для глаз-проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
- Дыхательная гимнастика-комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка
- Валеологические паузы-паузы, с помощью которых можно активизировать мыслительную деятельность, благоприятно воздействовать на мозг, снять напряжение с глазных мышц, провести психологическую разгрузку организма

- Ароматерапия-метод лечения и профилактики заболеваний с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути и через кожу
- Релаксация-проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг
- Смена видов деятельности — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
- Оформление кабинета-санитарно-гигиеническое состояние помещения. Учитываются чистота, температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
- Беседы о здоровье- на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

