

Здоровьесберегающая технология

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Впервые термин «здоровьесберегающие технологии» проф. В.Ф.Базарного. Работа была заслушана в Правительстве СССР. После чего вышли соответствующие Постановления о её внедрении во все школы СССР. После этого «здоровьесберегающие технологии» проходили много этапов. В 2012 году одну из российских школ, где применяются здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного, в 2011 году посетил в те годы Председатель Правительства В.В.Путин. А спустя полгода, став Президентом, издал Указ о внедрении здоровьесберегающих технологий во все образовательные учреждения РФ.

Технологии здоровьесбережения основываются на благополучном влиянии факторов учебного процесса на жизнь ребенка, а именно:

- комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций,
- адекватность требований к ребенку на занятиях и т.д.;
- соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
- рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка;
- достаточная двигательная активность

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. сбережение и укрепление здоровья учащихся,
2. формирование у них ценности и культуры здоровья,
3. выбор образовательных технологий,
4. устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников

Здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Динамические игры и паузы

- Упражнения для глаз
- Мимические упражнения.

2.Релаксация

- Дыхательно-голосовые игры и упражнения

Русский язык, 2 класс Тема «Алгоритм проверки слабых позиций в корне»

Физкультминутка (1 мин)

Вновь у нас физкультминутка,
 Наклонились, ну-ка, ну-ка!
 Распрямились, потянулись,
 А теперь назад прогнулись.
(Наклоны вперёд и назад)
 Разминаем руки, плечи,
 Чтоб сидеть нам было легче,
 Чтоб писать, читать, считать
 И совсем не уставать.
(Рывки руками перед грудью)
 Голова устала тоже.
 Так давайте ей поможем!
 Вправо-влево, раз и два.
 Думай, думай, голова.
(Вращение головой)

Математика, 2 класс, Тема «Умножение и деление»

| | | | | | | |
|--------------------|--|---------------------------|--|-------------------------------|--|--|
| Динамическая пауза | | Индивидуаль ная работа | Быстро встали, улыбнулись, Выше-выше потянулись. Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Вправо, влево повернитесь, Руки коленями коснитесь. Сели, встали, сели, встали, И на месте побежали | Повтор яют движен ие | Р:саморегул яция как способность к мобилизаци и | |
| | | | | | | |

Обучение грамоте, 1 класс, Тема «Закрепление буквы «З» и звуков [З],[З]»

Физкультминутка (1 мин)

Зайки серые сидят,
 Ушки длинные торчат.
 Вот наши ушки,
 Ушки на макушке.
 Вот бежит лисичка.
 Хитрая сестричка
 Прячьтесь, прячьтесь,
 Зайки-попрыгайки.
 По лесной полянке
 Разбежались зайки

