

## Классификация здоровьесберегающих технологий, применяемых в СОШ №1 имени Ч.Т.Айтматова

- 1 группа - **медико-гигиенические** (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации).
- 2 группа – **физкультурно-оздоровительные технологии** (поведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ).
- 3 группа – **экологические технологии** (обустройство школьной среды, озеленение, освещение, тепловой режим).
- 4 группа – **техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности.**
- 5 группа – **здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Они подразделяются на:

- **Организационно-педагогические технологии** (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПином, предотвращающий утомление детей).
- **Психолого-педагогические технологии** (они тесно связаны с уроком: личностно-ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения )
- **Учебно-воспитательные технологии** (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

### Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- Отсутствие назидательности и авторитарности.
- Воспитание, а не изучение культуры здоровья.
- Элементы индивидуализации обучения.
- Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников.
- Интерес к учебе, желание идти в школу.
- Наличие физкультминуток.
- Наличие гигиенического контроля.

Эти технологии помогают учащимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутвердиться в сообществе одноклассников.

В практике на уроках учителей гимназии нашли применение следующие технологии:

- **Личностно-ориентированный подход** как средство самореализации учащихся. Эта технология способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей, снижению уровня тревожности.
- **Метод проектов**, позволяющий индивидуализировать обучение, повысить его социальную и личностную значимость, расширить спектр возможностей детей в проявлении инициативы и самостоятельности.

- **Методы активного обучения** прочно вошли в технологический арсенал. Это ролевые и деятельностные игры, групповая и парная работа, уроки-диалоги, дискуссии, метод критического мышления.

**Здоровьесберегающий урок** должен воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

### **Здоровьесберегающие действия на уроке:**

#### **1. Оптимальная плотность урока:**

- количество видов учебной деятельности,
- их смена,
- длительность и чередование,
- отвлечения от учебной работы.

#### **2. Чередование видов учебной деятельности:**

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение примеров,
- просмотр видеосюжетов и презентаций.

#### **Оздоровительные моменты на уроке:**

- физкультминутки, динамические паузы,
- минутки релаксации,
- дыхательная гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- массаж активных точек,
- речевая гимнастика.

### **Цель оздоровительных моментов**

#### **1. Отдых центральной нервной системы.**

Наличие эмоциональных разрядок необходимо для снятия умственного напряжения, утомления. В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

- поговорка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка.

## **2.Профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.**

### **Правильная поза ученика во время занятий за столом.**

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка,
- высота ножек стула должна равняться длине голени,
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол,
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка,
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см,
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов,
- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы,
- позвоночник опирается на спинку стула,
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно,
- надплечья находятся на одном уровне.

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Её соблюдение и чередование во время занятий контролируется учителем, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Учителям следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся.

### **3. Положительные эмоции**

- ✓ Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.
- ✓ Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

Работа по здоровьесбережению продолжается и после уроков. Дополнительные занятия, спецкурсы, кружки дают возможность учителю проводить физкультминутки, которые способствуют укреплению здоровья школьников. Спортивные секции также развивают учащихся физически и способствуют оздоровлению.