**Здоровьесберегающие технологии**

**Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.**

**Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса.** Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы,

Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология вероятностного образования A.M. Лобка направлена на формирование авторской позиции ребенка в вопросах культуры; технология В.Н. Зайцева ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками общеучебными умениями; цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова - всестороннее гармоничное развитие личности и т.д.

Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

**Фактор движения в здоровьесберегающей деятельности**

[**Одна из важнейших технологий здоровьесбережения - школьная оценка**](http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4174.html)
1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом. 2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции. 3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку. Этому не научит ни один учебник, ...

[**Классификация здоровьесберегающнх технологий**](http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4168.html)
По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации ...

[**Типы технологий**](http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4166.html)
Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания) Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия) Технологии обучения здоровью ...

**Здоровьесберегающие технологии**

**Целевые установки:**

 · 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.

 **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

**Основой  здоровьесберегающей технологии является соблюдение следующих принципов:**

  · учет возрастно-половых особенностей;

 · учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

 · структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся  (вводная часть, основная и заключительная)

 · использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

  **Здоровьесберегающие действия:**

 · оптимальная плотность урока

   \*  количество видов учебной деятельности

   \*  их смена

   \*  длительность и чередование

   \*  отвлечения от учебной работы

 · чередование видов учебной деятельности

   \* чтение,

   \*  письмо,

   \*  слушание,

   \*  рассказ,

   \*  рассматривание пособий,

   \*  ответ на вопрос,

   \*  решение примеров.

 **Рекомендации**

 · считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.

 · смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

**Оздоровительные моменты на уроке**

 - физкультминутки, динамические паузы

 - минутки релаксации

 - дыхательная гимнастика

 - гимнастика для глаз

 - массаж активных точек

 **Цель оздоровительных моментов**

 - отдых центральной нервной системы

 - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

 **Рекомендации**

 - комплексы упражнений должны меняться.

 - проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого с целью

  **Наличие эмоциональных разрядок**

 - поговорка,

 - высказывание,

 - веселое четверостишие,

 - юмористическая или поучительная картинка

 - необходимы для снятия умственного напряжения, утомления.

 **Цель эмоциональных разрядок**

 - снятие умственного напряжения, утомления.

 **Рекомендации**

В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

 **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.

**Правильная рабочая поза при письме**

 - 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

 **Рекомендации**

 - рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке

 - ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом.

 - непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления.

 - педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся

  **Положительные эмоции**

**-**Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.

 - Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных

 **Критерии эффективности здоровьесберегающего урока**

• Активная мыслительная деятельность

• Обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других

• Мотивация познавательной деятельности

• Обеспечение рефлексии и самоконтроля

• Наличие самостоятельной работы