

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4.

Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий

Педагоги школы используют здоровьесберегающие образовательные технологии

Организационно-педагогические технологии	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся • учёт интенсивности умственной деятельности учащихся в ходе урока; • осуществление двигательного режима на уроках: проведение музыкальной зарядки до уроков, смена динамических поз, физкультминутки.
Психолого-педагогические технологии	<ul style="list-style-type: none"> • комфортное начало и окончание урока; • учет индивидуальных психофизических особенностей обучающихся; • снятие эмоционального напряжения; • интеграция здоровьесберегающих компонентов в учебные предметы.
Учебно-воспитательные технологии	Включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей.
Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии	Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся разнообразные социально - психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т.д.

*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

Рекомендации:

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

2. 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
- речевая гимнастика

Цель оздоровительных моментов:

1.Отдых центральной нервной системы.

Наличие эмоциональных разрядок необходимы 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 педагогом, непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. Педагогам 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 образовательные услуги в режиме работы «Школа полного дня» дают возможность учителю проводить гимнастику, которая способствует укреплению здоровья младших школьников.