




# **Здоровьесберегающие технологии в спортивной школе-интернате**

**Автор:  
Лебедева Г.И.  
Доленко Е.С.**



**«Забота о здоровье – это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнедеятельности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
свои силы...».**

**В.А.Сухомлинский.**



## Здоровье воспитанника в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, подросток умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – подросток уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – воспитанник проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.



## **Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**



# Исследования ИВФ РАО

## школьные факторы риска

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.



## По данным медиков:

- Ухудшение состояния здоровья происходит
  - в 7 лет
  - в 10 лет
  - в период с 12 до 17 лет



# Ухудшение зрения

» Постепенное ухудшение зрения

- с 5-8 класса составляет 6%.
- Значительные нарушения зрения
- с 9-го по 11-ый класс 12%.



# ЗДОРОВЬЕ –это...

- *не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой*






# Принципы здоровьесбережения:

- ***«Не навреди!».***
- ***Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.***
- ***Непрерывность и преемственность.***
- ***Субъект-субъективные взаимоотношения.***
- ***Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.***
- ***Комплексный, междисциплинарный подход.***
- ***Успех порождает успех.***
- ***Активность.***
- ***Ответственность за свое здоровье.***



# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

- *это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.*



# На занятиях используются:

- гимнастика для улучшения мозгового кровообращения,
- для снятия утомления плечевого пояса и рук,
- для снятия напряжения с мышц туловища;
- Гимнастика пальчиковая;
- Гимнастика бодрящая



# Упражнения на дыхание:

- 1. Успокойтесь. «Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.
- Не бывает безвыходных ситуаций.
- 2. Упражнение «Дышим животом»
- 3. Упражнение «Дыхание на счёт»
- **Мобилизующее дыхание:** вдох (задержка дыхания)  
ВЫДОХ – 4(2)4; 5(2)4; 6(3)4; 7(3)4; 8(4)4//  
8(4)4; 8(4)5; 8(4)6; 8(4)7; 8(4)8// 8(4)8;  
8(4)7; 7(3)6; 6(3)5; 5(2)4
- **Успокаивающее дыхание:** вдох (задержка дыхания)  
ВЫДОХ – 4(2)4; 4(2)5; 4(2)6; 4(2)7; 4(2)8; 4(2)8;  
5(2)8; 6(3)8; 7(3)8; 8(4)8; 8(4)8; 7(3)8; 6(3)7; 5(2)6;  
4(2)5



# Релаксация под музыку

- Сядьте спокойно в комфортной позе.
- Закройте глаза.
- Медленно расслабьте мышцы.
- Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться.  
Например, на пляже, где солнце греет своими лучами.
- Ни о чем не тревожьтесь, просто слушайте музыку.



# Цветотерапия

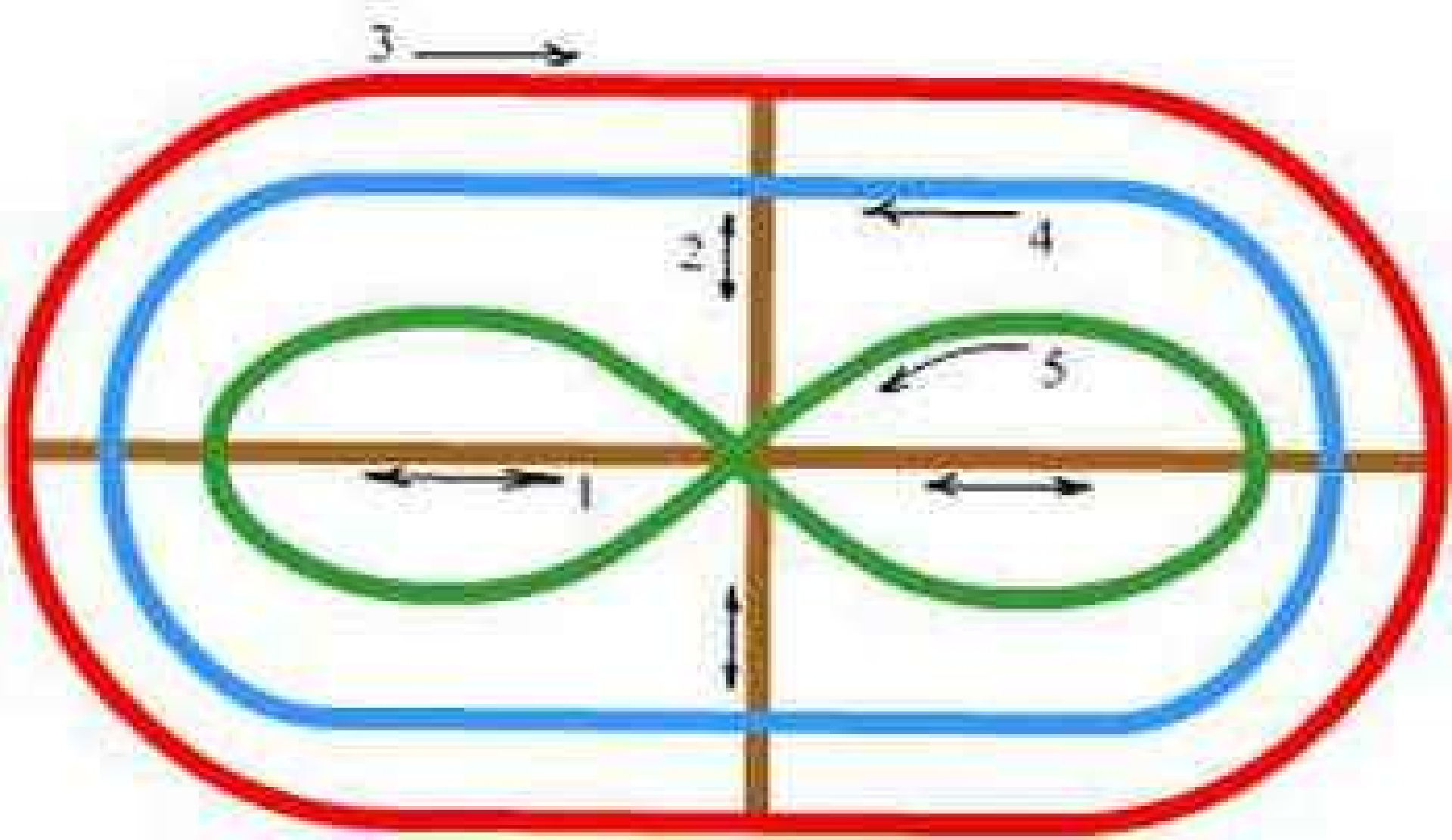
- **Красный цвет** влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)
- **Жёлтый** на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
- **Голубой** – влияет на эмоции.
- **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- **Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.



# Психологическая установка: «Я всё смогу! У меня всё получится!»

- ✓ Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона воспитателя
  - Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья.
- ✓ Улыбка, искренний смех воспитанника стоит – с позиций здоровьесбережения – не ниже физкультминутки.
- ✓ Это мощный противовес состоянию утомления.

# Схема гимнастики для глаз





# Мероприятия по здоровьесбережению













# Литература

- 1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы – М.: Издательство «Вако», 2005 г.
- 2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе – М.: Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- 3. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии - Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2007 г.
- 4. Костенко Л.В. Здоровье сберегающие технологии в школе, <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko>
- Шаблон с сайта <http://pedsovet.su>