

*\* Применение результатов обследований на АПК «Армис» для корректировки работы по укреплению здоровья обучающихся.*

Рыбалко Ольга Борисовна



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ – ЭТО СИЛА!  
ВЕДЬ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ В  
ЖИЗНИ НИКУДА.  
ДАВАЙТЕ БУДЕМ МЫ  
ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ,  
ТОГДА ГОДА НАМ БУДУТ  
НЕ БЕДА!**





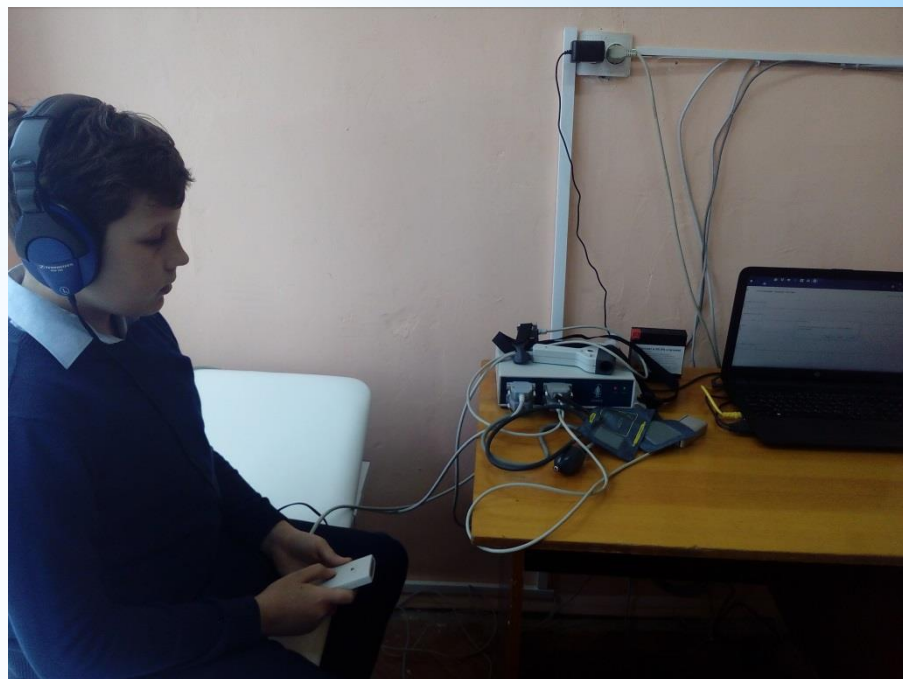
**Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков. По данным исследований Всемирной организации здравоохранения.**

**Здоровье человека зависит:**

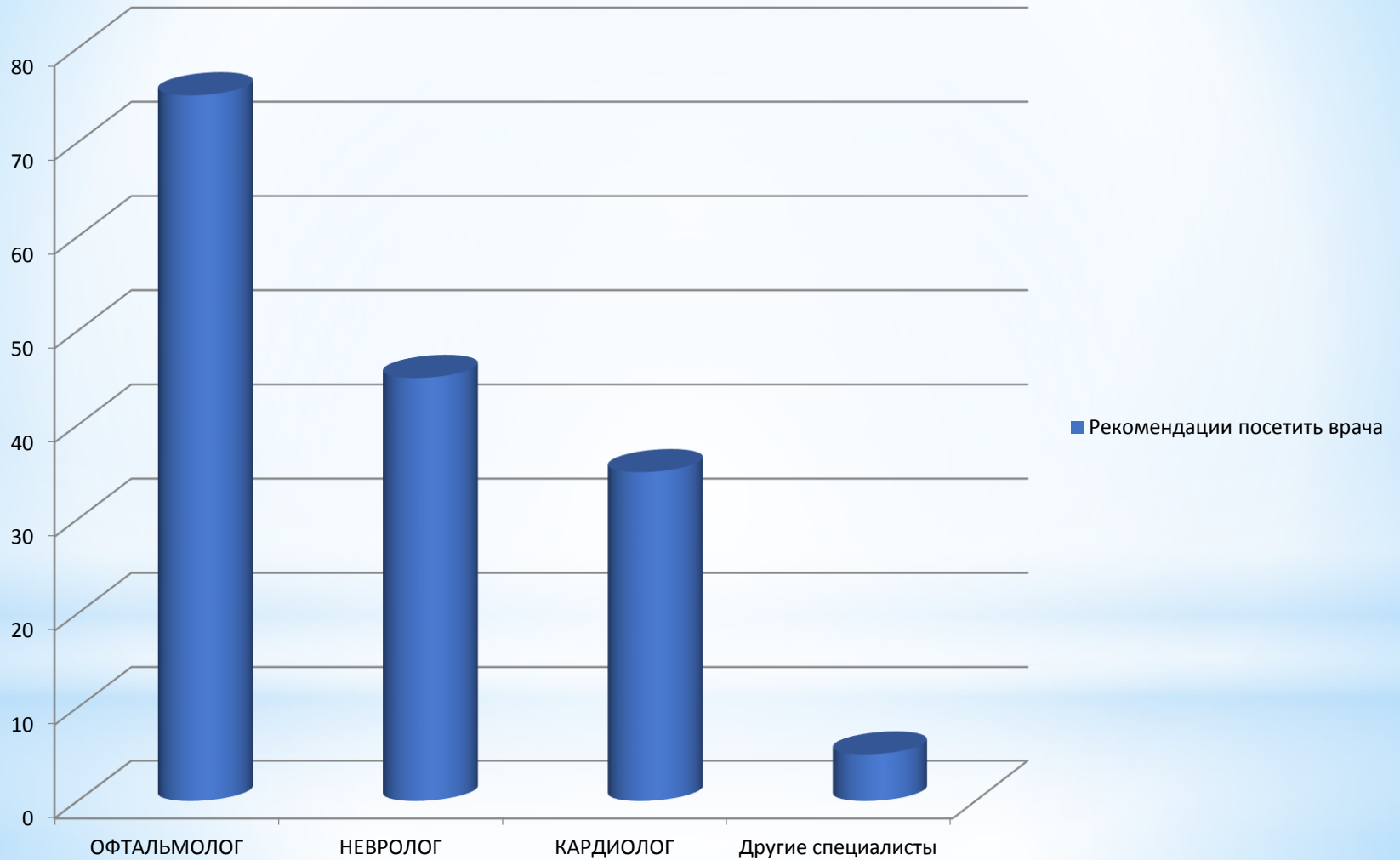
- на 50% - от образа жизни;**
- на 25% - от состояния окружающей среды;**
- на 15% - от наследственной программы;**
- на 10% - от возможностей медицины.**

**Цель: сохранить и укрепить  
здоровье детей, создать  
благополучные условия для  
формирования у учеников  
положительного отношения к  
здоровому образу жизни**

**пилотный проект по  
здоровьесбережению  
в образовательных  
учреждениях  
Ростовской области  
на аппаратно-  
программном  
комплексе  
диагностического  
назначения  
«АРМИС»**



## Рекомендации посетить врача





# КЛАССИФИКАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- *Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.*
- *Технологии обучения здоровому образу жизни.*
- *Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности.*
- *Коррекционные технологии.*

**Здоровьесберегающий урок- урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся с ОВЗ, отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет ученикам легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.**



## **Факторы обеспечения здоровьесберегающей среды на уроке:**

- **оптимизация учебного процесса;**
- **рациональная организация учебной деятельности;**
- **соблюдение санитарно-гигиенических условий;**
- **благоприятный психологический фон во время уроков,**
- **учёт физиологического состояния ребёнка,**
- **реализация индивидуально-дифференцированного подхода на всех этапах урока,**
- **обеспечение охраны здоровья детей во время уроков и внеурочное время,**
- **соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.**

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА — ДИНАМИЧЕСКАЯ  
ПАУЗА ВО ВРЕМЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.  
ПРОВОДИТСЯ ПО МЕРЕ УТОМЛЯЕМОСТИ ДЕТЕЙ.  
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА,  
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ, ЛЕГКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ. ВРЕМЯ — 2-3 МИНУТЫ.**







**Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук, или «Гимнастика для рук»- система упражнений для развития моторики пальцев перед письмом:**

- сжимаем и разжимаем мячик;**
- «Балерина», изображаем танец пальчиками;**
- изображаем игру на фортепьяно;**
- прокатываем мячик между ладоней;**
- прокатываем мячик между ладоней в паре;**



**Гимнастика для глаз.** Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты

“Раскрашивание”.

“Стрелять глазами” влево-вправо, вверх-вниз, вращение глазами по часовой стрелке и против.

Глазами рисовать какие-либо фигуры (слева – направо и наоборот).

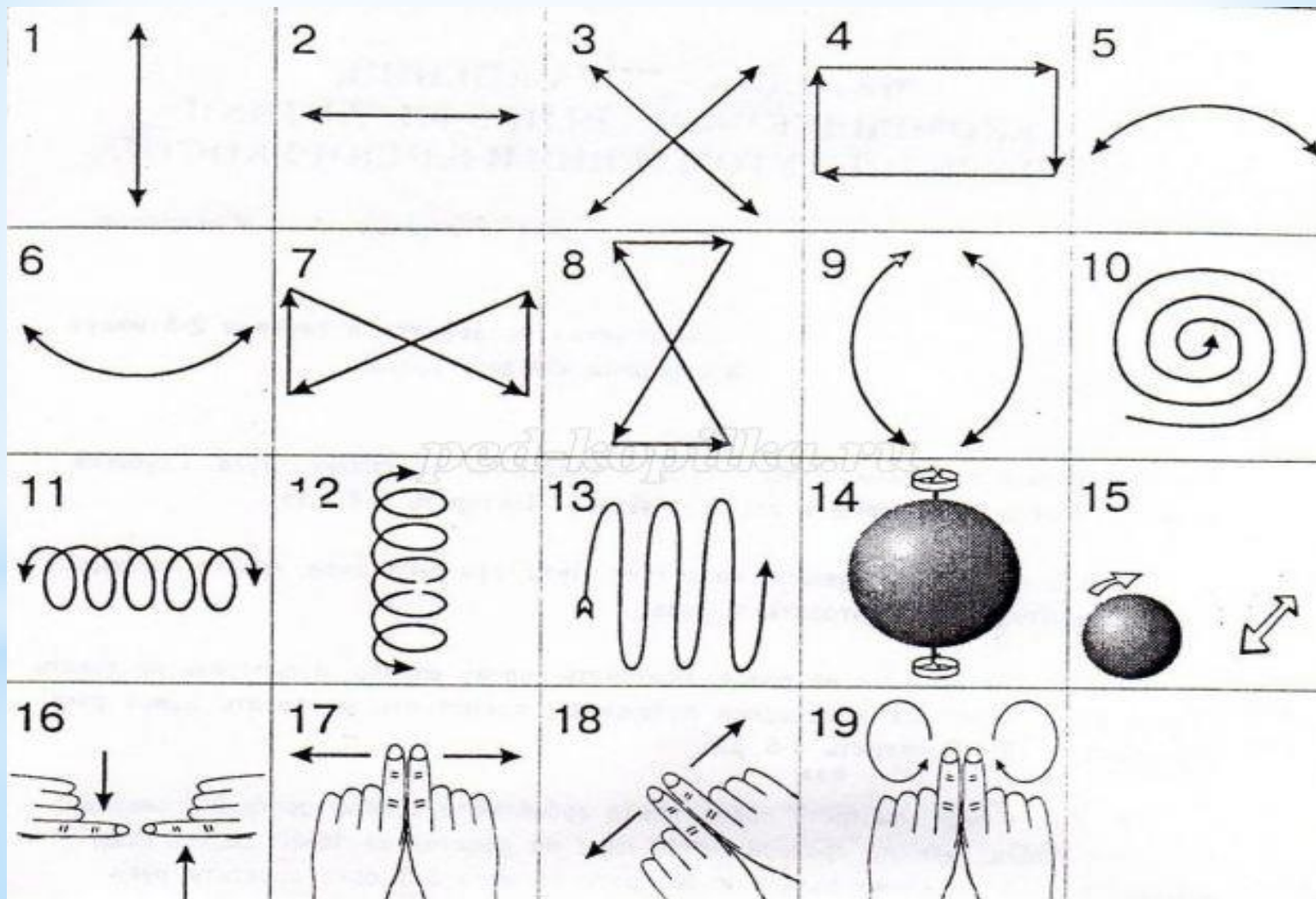
Глазами написать число, месяц, год рождения.

Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Поиск необходимой информации на большом расстоянии, т.е. режим зрительных горизонтов.



**Часто использую систему упражнений, для профилактики зрительного утомления и близорукости**





**Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.





**Дыхательная гимнастика – обязательно проводить в хорошо проветренном помещении. Отлично насыщает организм кислородом, улучшает кровообращение, прибавляет сил.**

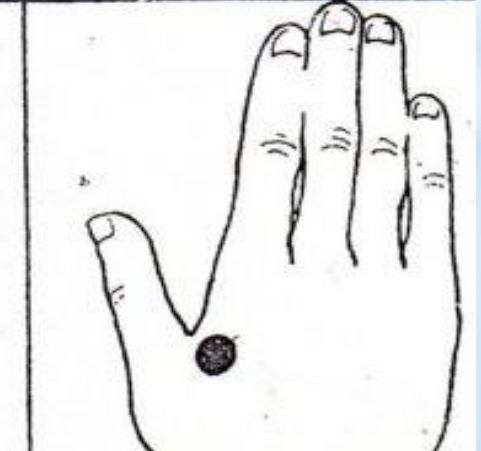
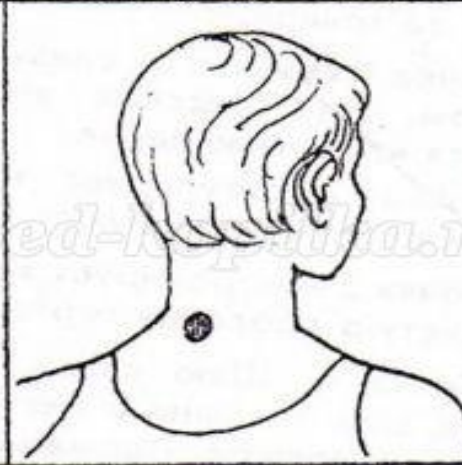
- 1. Встать прямо, руки вдоль туловища.**
- 2. Сделать полный глубокий вдох.**
- 3. Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.**
- 4. Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с. Медленно вдыхая, опустить руки в исходное положение.**



# Элементы точечного массажа, позволяющие повышать защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, бронхов, предупреждаем заболевания ОРЗ









**Игры.** Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.



**Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

**Смена видов деятельности — использование на уроках различных видов учебной деятельности (4-7 видов за урок, средняя продолжительность и частота чередования - 7-10 минут).**

**различные виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (не менее трех за урок, чередование - не позже, чем через 10-15 минут).**

**Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.**



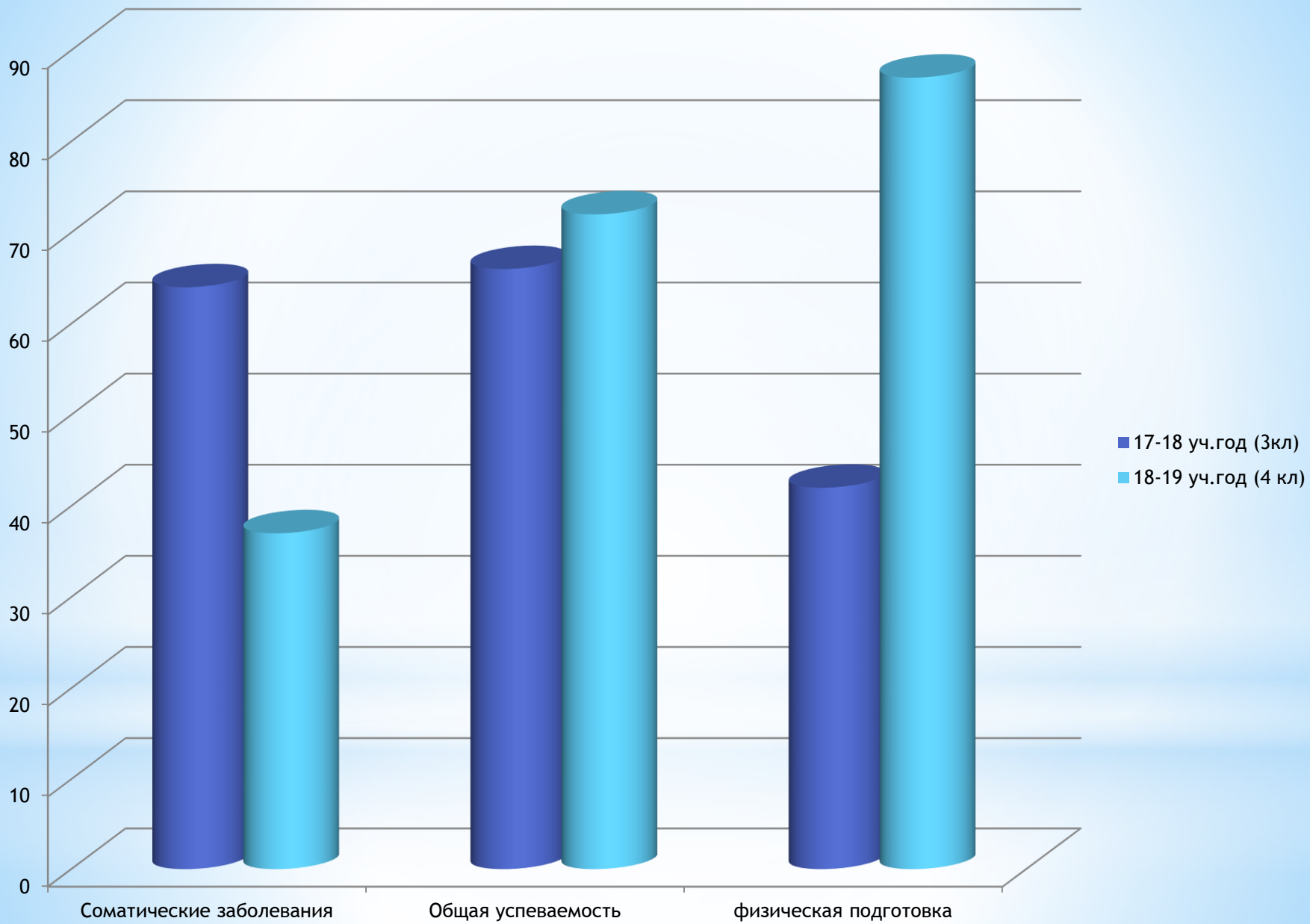
**Технологии эстетической направленности.** Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.





## **Критерии удачного с точки зрения здоровьесбережения урока:**

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;**
- положительный эмоциональный настрой;**
- удовлетворение от сделанной работы;**
- желание продолжить работу.**



**«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЕ И ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРИТЬ:  
ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД  
ПЕДАГОГА. ОТ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ  
ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ,  
МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ  
РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ  
СИЛЫ».**





**Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!**



г.Ростов-на-Дону  
2019