



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«Развитие здоровьесберегающей среды в начальной школе»

учителя начальных классов

Кот Тамары Ивановны

Гвардейск
2010г

Поговорим о самом главном.

- В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей, в процессе воспитания и обучения .
- «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».



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

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

1. Технологии **обеспечения гигиенически оптимальных условий** проведения образовательного процесса. Они основаны на требованиях СанПиНов и строго регламентированы количественно (благоприятная температура и влажность воздуха, освещение, подбор мебели, учебники и ранцы, регламентированное время пребывания у мониторов и др.
2. Технологии **правильной организации образовательного процесса**. Это и расписание, составленное с учетом интересов здоровья учащихся, и гигиенически оптимальная организация труда и отдыха, чередующая уроки и перемены, недели учебы и каникул. А так же технологии организации физической активности – как на уроках физкультуры, так и в учебное, и неучебное время.
3. **Психолого-педагогические технологии**, те, которые использует на своих уроках каждый учитель. Учитывает ли педагог, как откликается организм ребёнка на тот или иной профессиональный прием, или же он занят только достижением учебного результата – от этого зависит, будет ли оказываемое им воздействие на учеников здоровьесберегающим или здоровьеразрушающим.

■ **Расстановка мебели в классе**

- Парты расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие – дальше. Для детей с нарушениями слуха и зрения, независимо от их номера, ставятся первыми, причём обучающиеся с пониженной остротой зрения должны размещаться в первом ряду от окон.
- Дети со сколиозом сидят на среднем ряду.
- Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.
- Расстояние от первой парты до учебной доски – 2,4 - 2,7 м.
- Наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски – 8,6 м.
- Высота нижнего края учебной доски над полом – 0,8 - 0,9 м.

Размеры мебели и её маркировка по ГОСТам

Номер мебели по ГОСТам	Цвет маркировки	Группа роста ребёнка	Высота крышки стола	Высота крышки стула
1	оранжевый	100-115	46	26
2	фиолетовый	115-130	52	30
3	жёлтый	130-145	58	34
4	красный	145-160	64	38
5	Зелёный	160-175	70	42

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха.

Наружная температура, С	Длительность проветривания помещений, мин.	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4 – 10	25 – 35
От +5 до 0	3 – 7	20 – 30
От 0 до -5	2 – 5	15 – 25
От - 5 до -10	1 – 3	10 – 15
Ниже -10	1 – 1,5	5 - 10

Температура воздуха в помещениях	
Классные комнаты	18 – 22
Спортивный зал, рекреации	15 – 17
Столярные мастерские	14 – 15
Слесарные мастерские	16 - 17

- **Достаточность** – зависит от размера окон и межоконных проёмов, ориентации окон относительно сторон света;
- **Равномерность** – зависит от расположения окон, конфигурации классного помещения, контрастность между окраской стен, оборудования и учебных материалов, тип арматуры светильников и их расположения.
- **Отсутствие теней на рабочем месте** – зависит от стороны падения света (свет, падающий слева, исключает тени от пищи правой руки, верхний свет практически бестеневой).
- **Отсутствие слепимости (блескости)** – зависит от наличия поверхностей с высоким коэффициентом отражения (полированная мебель, застеклённые шкафы и пр.) и арматуры светильников.
- **Отсутствие перегрева помещения** – зависит от наличия и силы прямых солнечных лучей и типа лампы.

Требования к освещённости помещений

Максимальное время непрерывного применения аудиовизуальных средств

Классы	Длительность просмотра (мин.)				
	Диафильмы, диапозитивы	кинофильмы	телепередачи	Занятия с видеодисплейными (ВДТ) терминалами и ПЭВМ	
1 - 2	7 - 15	15 - 20	15	1 класс	10
3 - 4	15 - 20	15 - 20	20	2 – 5 класс	15
5 - 7	20 - 25	20 - 25	20 - 25	6 -7 класс	20
8 - 11	-	25 - 30	25 - 30	8 – 9 класс	25
10 – 11 классы	ВДТ ПЭВМ – на 1 часу учебных занятий 30 мин, на втором – 20 мин				

Учебная нагрузка и гигиенические требования к расписанию уроков

При составлении расписания надо учитывать:

- - объём учебной нагрузки: количество уроков и их продолжительность, включая затраты на выполнение домашних заданий;
- - нагрузку от дополнительных занятий в школе: факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);
- - занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

При составлении расписания уроков можно выделить ряд основных принципов

1. учёт динамики работоспособности в сочетании со сложностью предмета;
2. чередование предметов по их сложности;
3. избегание сдвоенных уроков по одному предмету.

Шкала трудности предметов для младших школьников

по В.И. Агаркову		
№	Предмет	Балл
1	Математика	8
2	Русский (национальный язык)	7
3	Природоведение	6
4	Русская (национальная) литература	5
5	История (4 класс)	4
6	Рисование, музыка	3
7	Труд	2
8	Физкультура	1

Экспертиза расписания

1. Количество учебных смен в школе и начало занятий 1-й и 2-й смены.
2. Малые и большие перемены (продолжительность, место и количество больших перемен).
3. Дневная и недельная нагрузка школьников в учебных часах (общее количество ежедневных и еженедельных уроков по классам).
4. Место уроков в расписании учебного дня и недели в зависимости от степени их трудности.
5. Распределение учебных предметов различной трудности по дням недели.
6. Распределение уроков сходных по характеру учебных действий.
7. Наличие сдвоенных уроков по изучению одного предмета.
8. Место уроков физкультуры и труда в расписании дня и недели (по классам).
9. Соответствие учебной нагрузки динамики работоспособности учащихся.
10. Наличие облегчённого дня в течение учебной недели.
11. Особенности организации занятий первоклассников (наличие «ступенчатого» режима обучения).

Гигиенические критерии рациональной организации урока

№ п/п	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75 - 80%	85 - 90%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4 - 7	2 - 3	1 - 2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин	11 - 15 мин.	Более 15 мин.
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7 - 10 мин.	Смена через 11 - 15 мин.	Смена через 15 - 20 мин.
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10 - 15 мин.	Через 15 - 20 мин.	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2 - 3	1	нет
8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме

9	Чередование поз	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Физкультминутки.	Две разминки за урок, состоящие из трех легких упражнений, по 3 - 5 повторений каждое	1 физминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	отсутствует
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности)	Не ранее чем через 40 мин.	Не ранее чем через 35 - 37 мин.	Менее чем через 30 мин.

Оценка соблюдения гигиенических требований проводится по ряду позиций с использованием хронометража. При этом учитываются:

Плотность урока - % времени, затраченного школьниками на учебную работу;

Виды учебной деятельности – письмо, чтение, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров;

Длительность каждого вида учебной деятельности (в минутах) и частота их чередования;

Виды преподавания (словесное, наглядное, аудиовизуальное с помощью технических средств обучения, самостоятельная работа) и частота их чередования;

Наличие, своевременность, содержание и длительность **физкультминуток**.

Признаки ослабленных детей.

1. Заболеваемость. Часто болеет. Если в течение года было 4 и более заболеваний, если не посещал школу более двух недель.

2. Зрение. Быстро утомляется зрение. При письме или чтении ребенок низко наклоняется над книгой (тетрадь), наклоняет голову вправо (влево), старается смотреть одним глазом, часто трет глаза, прищуривается, быстро устает при чтении, плохо видит написанное на доске.

3. Осанка. Привычка стоять (сидеть), наклонившись вправо (влево), стоять и ходить на полусогнутых ногах. При стойке смирно можно заметить, что одно плечо несколько выше (ниже) другого. При длительном стоянии старается опереться о какую либо опору, часто наклоняется вперед. Если смотреть на осанку сбоку, то видно, что плечи опущены вперед, спина горбатиться.

4. Стопы. При длительной ходьбе или стоянии жалуется на боль в ногах (стопах, коленях, тазобедренных суставах), иногда на боль в спине или пояснице.

Во время игры часто останавливается, старается сесть или даже прилечь, не может долго стоять. После незначительной нагрузки часто отдыхает.

5. Двигательная подготовленность. Низкая двигательная подготовленность заметна при выполнении физических упражнений, требующих силы, быстроты или выносливости. После выполнения даже легкой работы в течение 3 - 5 минут устает, резко снижается скорость движений, при беге переходит на шаг, во время подвижных игр устранивается от игры и отходит в сторону, при выполнении даже легкой работы дыхание учащается. Не в состоянии ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине, присесть 5 раз и более.

6. Эмоциональность (повышенная или пониженная). Часто и без видимой причины раздражается, внезапно возникает беспричинный смех или слезы, не может «сидеть на месте» или, наоборот, впадает «в спячку» и по долгу сидит на одном месте, устремив глаза в одну точку.

7. Отклонения в длине (росте) и весе тела. Если вес и длина тела ребенка больше или меньше необходимого, его физическое развитие имеет отклонения от нормы. (Для оценки рост делят на вес тела). Этот показатель не должен превышать : 7-8 лет - 4,2; 9 лет – 3,8; 10 лет – 3,6.

Комплекс упражнений при плоскостопии

1. Сжимание пальцев.
2. Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе.
3. Поворот стопы подошвами вовнутрь.
4. Различные движения пальцами.
5. Круговые движения стопой.
6. Скольжение ногой по голени другой ноги.
7. Одевание стопой носка.
8. Раздевание пяткой.
9. Супинация и сжим пяток (всей стопы).
10. Катание стопой мяча
- 11.Поднимание стопами мяча.
- 12.Собирание пальцами полотенца.
- 13.Собирание пальцами полотенца с грузом.
- 14.Перекалывание ногами различных предметов.
- 15.Катание стопами резиновой груши.
- 16.Катание стопами круглого бруска.
- 17.Подъем на носки.
- 18.Раздевание пяток.
- 19.Поворот стопы на наружный край.
- 20.Приседание на полной ступне.
- 21.Приседание на наружных краях стоп.
- 22.Лазанье по гимнастической стенке.
- 23.Топтание мешка с песком.
- 24.Приседание на полукруглом бруске.
- 25.Перенос тяжести тела на одну ногу.
- 26.Ходьба по бруску приставным шагом.
- 27.Ходьба на наружных сводах стопы.
- 28.Ходьба на носках с поворотом внутрь.
- 29.Ходьба по треугольному бруску.
- 30.Ходьба с параллельной установкой ног.

Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – сидя, руки на поясе, 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.П. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – плавно наклонить голову вперёд, плечи не поднимать; 6 – и.п., Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.

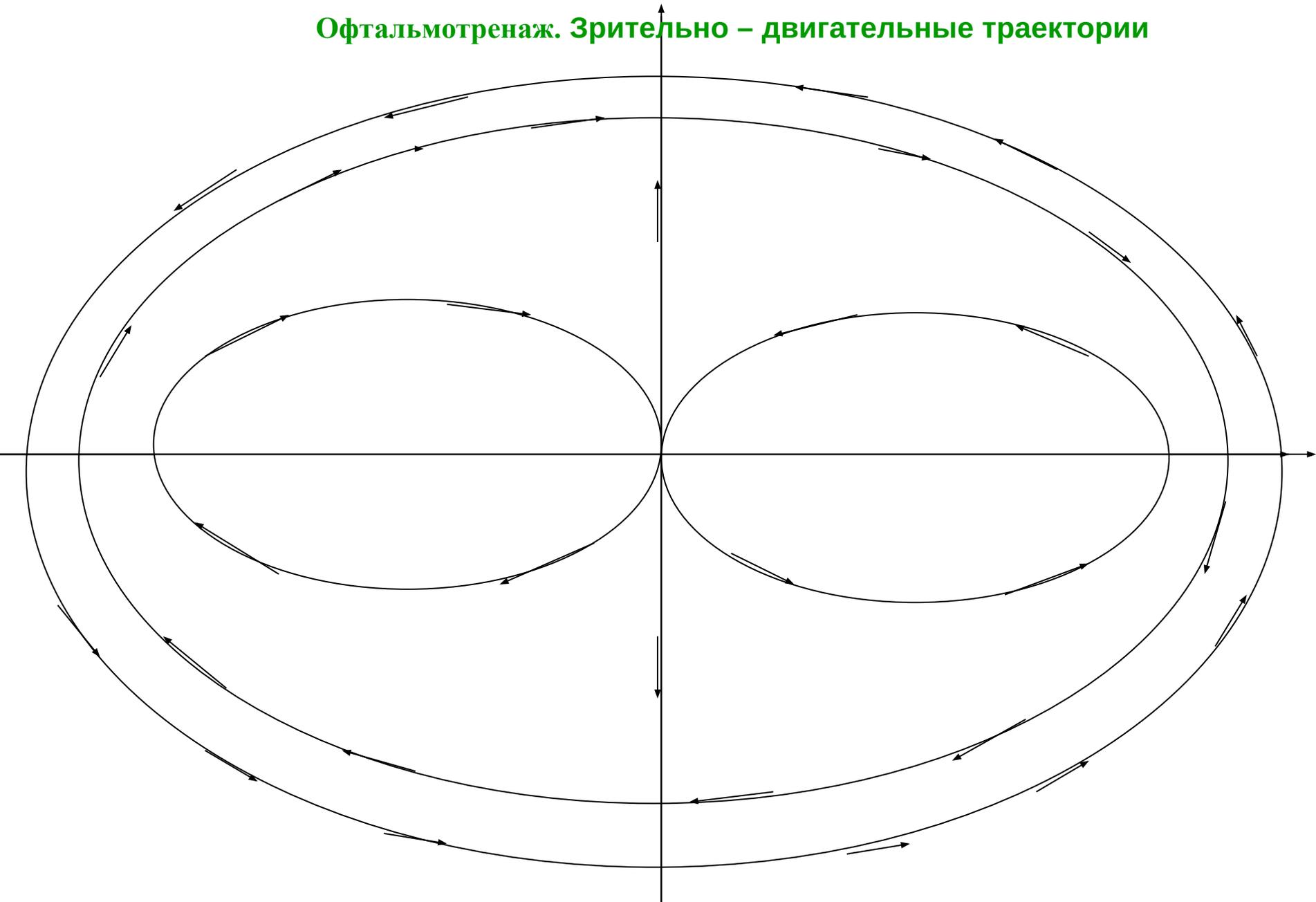
Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

1. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
2. И.п. – стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперёд, левую вверх; 2 – переменить положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Повторить 3 – 4 раза. Темп средний.
3. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд; 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – резко повернуть таз направо; 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – 4 – круговые движения тазом в одну сторону; 5 – 6 – то же в другую сторону; 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3 – 4 – и.п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.

Офтальмотренаж. Зрительно – двигательные траектории



Зрительная гимнастика (при работе с компьютером)

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть в даль через окно на счет 1-6. Повторить 4 -5 раз.

2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 2 раза.

3. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх- налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 -6.

5. Закрывать глаза не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

6. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону; вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 -6.

7. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение на диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

8. Упражнение с красной меткой (диаметром 3 - 5 мм) на стекле на уровне глаз ребенка. Фиксация взгляда на метке 10 с, затем перевести взгляд вдаль фиксируя его на удаленном предмете 10 с.

Поочередно переводить взгляд то на метку, то вдаль.

Продолжительность гимнастики 1 – 1,5 минуты.

Упражнения на релаксацию

ПОЗА ПОКОЯ

Сесть поближе к краю стула, откинутся на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится учителем медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно.

УПРАЖНЕНИЕ «КУЛАЧКИ».

Исходное положение – сидя на полу.

Учитель: Сожмите пальцы в кулачок. Руки положите на колени. Сожмите их сильно – сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко с напряжением
Пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем (легко поднять и уронить расслабленную кисть).
Найдите девочки и мальчики,
Отдыхают наши пальчики.

Стихотворения для проведения гимнастики

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Поднимает руки класс – это раз,
Повернулась голова – это два,
Руки вниз, вперед смотри – это три,
Руки в стороны пошире развернули на четыре,
С силой их к плечам прижать – это пять.
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

2. Раз - подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – за парту сесть опять.

3. Раз - подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять – шесть – тихо сесть,
Семь – восемь – лень отбросим!

Мимическая гимнастика

Для проведения мимической гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Вытяните губы трубочкой.

Растяните губы как можно шире.

Делайте глаза как можно удивленнее.

Зажмурьте глаза как можно сильнее.

Подвигайте челюстями вправо и влево.

Подвигайте бровями, сморщите лоб.

Сделайте своё лицо добрым и смешливым; удивленным и радостным.

2. Брови свести и развести.

Глаза сильно прищурить и широко раскрыть.

Губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их.

Шею максимально вытянуть, а затем опустить.

Плечи максимально свести и развести.

Руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться

В нашей школе большое внимание уделяем формированию здорового образа жизни учащихся.

- С ребятами проводим спортивные праздники совместно с детьми из садика.
- Традиционными стали соревнования «Веселые старты» по параллелям.
- Организуем оздоровительные экскурсии в любое время года
- К этому учебному году в школе улучшена материально-техническая база для развития и укрепления здоровья школьников.
- В классах расположили спортивные уголки, конторки для отдыха, массажные коврики для ног, тренажеры для укрепления зрительного и вестибулярного аппарата.
- Озеленение и эстетическое оформление школы также способствуют формированию ЗОЖ



Оборудован спортивный зал для
начальных классов