Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края

«Ейский полипрофильный колледж»

Отделение школьного образования и прикладной информатики

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Реферат на тему: «Здоровьесберегающая технология»**

Выполнила:

Студентка Ш-41 группы

Шарипова Лола

.

Ейск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………..….3

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………........4

Глава 1 Цели и задачи здоровьесберегаю­щей деятельности………………..4

1.1 Принципы здоровьесбережения…………………………………………....4

Глава 2.Реализация здоровьесберегаю­щих программ на практике. …..……..6

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ………………………………………………………….......….7

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..............................................8

ПРИЛОЖЕНИЕ. …………………………………………………………..……...9

Введение

Здоровье – высшая ценность человеческой жизни. К сожалению, этой проблеме сам человек не уделяет должного внимания. Как свидетельствуют официальные источники здравоохранения и исследования ученых, в настоящее время заболеваемость населения очень высокая, в том числе среди детей, подростков, молодых людей.

Здоровье каждого человека определяется соотношением внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и степенью противостояния нежелательным влияниям, уровнем защиты от них, с дру­гой стороны.

При анализе причин заболеваний детей и подростков отмечается многокомпо-нентность и разнонаправленность воздействия факторов риска на растущий орга-низм. Наиболее интенсивными факторами риска являются:

* интенсификация обучения (использование технических средств обу­чения);
* переход на новые формы и методы обучения (по длительности учеб­ной недели);
* учебный стресс (до 80% учащихся испытывают воздействие стресса);
* снижение двигательной активности;
* влияние светового, воздушно-теплового режима, подбор учебной ме­бели;
* несбалансированное питание.

Во время организации учебно-воспитательного процесса необходимо соблюдать гигиенические требования при оборудовании общеобразова­тельных учреждений; учитывать требования к воздушно-тепловому режиму, водоснабжению и канализации, к естественному и искусственному освеще­нию, шумовой изоляции, режиму учебного процесса, организации медицин­ского обслуживания, санитарному состоянию и питанию.

Глава 1 Цели и задачи здоровьесберегаю­щей деятельности

Здоровье детей - это политика, в которой заложено будущее страны, по­этому основные цели здоровьесберегающей деятельности является:

* создание здоровьесберегающих условий организации образователь­ного процесса;
* сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них и их родителей, а также учителей ответственного отношения к здоро­вому образу жизни.

Одним из вариантов здоровьесберегающих технологий является меди­цинская профилактическая работа, проводимая в образовательных учреж­дениях. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

1.1. Принципы здоровьесбережения

Один из принципов здоровьесберегающей педагогической тактики со­стоит в том, что не учитель должен "навязывать" ученику информацию, а уче­ник должен запросить ее у учителя и получить требуемый ответ.

Задача педагога - научить учащегося спрашивать. А для этого необхо­димо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задавать вопрос.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих тех­нологий можно выделить:

* создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех  
  стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Ат­  
  мосфера доброжелательности, доверия, индивидуальный подход,  
  создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для по­знавательного развития детей, но и для их нормального психофизио­логического состояния;
* творческий характер образовательного процесса. Обучение без твор­ческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, являет­ся насилием над собой и другими;
* обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмо-­  
  ционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает есте­ственное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью;
* построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностя-ми становления психических функций;
* предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении  
  нового материала, принцип целостности;
* осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педа­-  
  гогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить  
  какой-то фрагмент или аспект работы, похвалить за старание в опре­деленный период времени;
* рациональная организация двигательной активности. Сочетание ме­тодик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой  
  и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы: до  
  50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических за­  
  болеваний, пропуски по болезни;
* обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятель­ности, регулярное чередование периодов напряженной активной ра­боты и расслабления, смена произвольной и эмоциональной актива­ции необходимы во избежание переутомления детей;
* обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная систе­ма повторения - необходимое условие здоровьесберегающих тех­нологий;
* создание комплексной системы закаливания детей.

Глава2. Реализация здоровьесберегаю­щих на практике

В сфере деятельности нашего педагогического коллектива находятся все составляющие образовательных здоровьесберегающих технологий: организационно-педагогическая, психолого-педагогическая, информационная и физкультурно-оздоровительная.

Это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности; чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в процессе проведения массовых оздоровительных мероприятий; через обучение педагогического коллектива; в работе с семьёй.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технология работы учителя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

# Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# 1. Бардин К.В. Как научить детей учиться. – М.: Просвещение, 1987- 111 с.

# 2. Дьяченко В.К. Сотрудничество в обучении. Книга для учителя. - М.: Просвеще-ние, 1991- 192 с.

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4

классы. - М.: «ВАКО», 2004. - 296 с.

4. Кокаева И.Ю.Растить ученика здоровым // Начальная школа. - 2001. - № 6. -

С. 20-22.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в

общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт

применение / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада-фарм. -

2002. - 114 с.

6. Митина Е.Л. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра //

Начальная школа. - 2006. - № 6. - С. 56-57.

Приложение

**Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

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

**Комплекс упражнений для снятия утомления с туловища**

* Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резко повернуть таз напра­во, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвиж­ным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
* Исходное положение - стоя, ноги врозь, руки за голову. На счет 1-5 круговые движения та­зом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
* Исходное положение - стоя, ноги врозь. На счет 1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**Гимнастика для глаз**

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
* Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повто­рить 4-5 раз.
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами не поворачивая головы за медленными движе­ниями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
* Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.