***Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, методик и приемов оздоровления детей***

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание потребности в нём – через участие в разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни.   
- расширить и активизировать спортивную жизнь уч-ся.   
- использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

**Используемые методы:**

- словесный;  
- наглядный;  
- практический.

**Ожидаемый результат:** Укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни.

|  |
| --- |
| В своей работе постоянно занимаюсь решением проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства. Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.  Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья. |

С этой целью применяю здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучение здоровому образу жизни, коррекционные. Результатами применения этих технологий являются: снижение утомляемости обучающихся, профилактика заболеваний опорно-двигательной системы и органов зрения. Использую на своих уроках динамические паузы, гимнастику для глаз, самокоррекцию, физкультурные минутки, пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, организация работы в режиме снятия позы, комфортное начало и окончание урока, личный пример учителя. Сама веду ЗОЖ.

Во время урока лучшим средством профилактики и снятия утомления является переключение на двигательную активность, чем и является физкультминутка. Проведение на уроке физкультминуток позволяет сохранить логику урока, а смена деятельности – это отдых.

Краткое описание применяемой  мною

здоровьесберегающей технологии, разработанной на основе здоровьесберегающих технологий Базарного В.Ф. и преподавателя кафедры педагогики

СарИПКиПРО Шкель В.Ф.

1. Использовать методики и технологии обучения в соответствии с возрастными и функциональными возможностями учащихся.
2. Выработать соответствующий требованиям стиль педагогического общения  учителя  с учениками.
3. Учитывать наличие «трудных» подростков в классе и корректировать свою работу в соответствии с этим.
4. Систематически проветривать помещение.
5. Контролировать освещённость в классе.
6. Проводить влажные уборки на 20 минутных переменах.
7. Строго соблюдать нормы работы соответствующей техники при  использовании  ИКТ.
8. Сочетать учебный материал с физминутками.
9. Следить за собственным образом жизни и отношением к своему здоровью.

**Аналитическая  справка**

по итогам диагностических исследований применения здоровьесберегающих технологий на уроках физики.

Дата проведения диагностики: ноябрь 2012

Цель проведения диагностики: решение проблем сохранения и укрепления здоровья учащихся при организации образовательного процесса.

Мониторинг по использованию на уроках физики гимнастики для глаз

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Кол-во уч-ся | Нравится использование гимнастики для глаз на уроках | Не нравится использование гимнастики для глаз на уроках | Положительный результат |
| 7 | 10 | 10 | - | 10 |
| 8 | 7 | 5 | 2 | 3 |
| 9 | 5 | 5 | - | 5 |

Вывод: можно отметить, что проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся при организации образовательного процесса решается положительно.

Памятка

«Как укрепить свое здоровье»

Мы, учащиеся 5-6 классов, участники проекта «Спорт – это жизнь» обращаемся ко всем школьникам:

1. Бережно относитесь к своему здоровью - это ваше главное богатство!
2. Старайтесь вести подвижный, активный образ жизни.
3. Как можно меньше времени проводите у экранов компьютеров и телевизоров. Больше находитесь на свежем воздухе.
4. Не курите! Это уже давно не модно и не «круто»!
5. Ешьте больше витаминов, овощей и фруктов. Забудьте про чипсы, кока-колу и сухарики! От них мы болеем.
6. Соблюдайте режим дня. Вовремя ложитесь спать.
7. Закаляйтесь.
8. Напоминайте учителям про физкультпаузы на уроках. Это ваше право!
9. Следите за своей осанкой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Классный руководитель может и должен сохранить здоровье школьников, т.к. здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. Как говорится: «Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

Одним из направлений планирования работы классного руководителя со своим классным коллективом является формирование здорового образа жизни.

Что может сделать классный руководитель в формировании здорового образа школьников на уроке?

- Поддерживать связь с учителями-предметниками.

- «Здоровьесберегающие технологии – это не только двухразовое питание, спортзал, посещение спортивных секций, но и улыбка учителя, доброжелательная атмосфера, создаваемая всеми педагогами на всех уроках и по всем предметам!» и я стараюсь этого придерживаться.

**Памятка**

**«Деятельность классного руководителя по направлению «Здоровье» .**

**Задача***:* защита, сохранение и развитие здоровья ученика (физическое, психическое и социальное здоровье).

 Основные действия классного руководителя по направлению «Здоровье»:

1. Сотрудничать с медицинским работником ФАП для изучения и последующей коррекции с его помощью физического здоровья учащихся;
2. Постоянный контакт с родителями учеников;
3. Использовать в работе диагностические методы исследования для возможной организации коррекции здоровья детей в учебной и во внеучебной деятельности;
4. Продолжить разъяснительную работу с учащимися по сохранению здоровья через воспитательные классные и общешкольные мероприятия (Дни и уроки здоровья, спортивные конкурсы, выпуск плакатов, газет и т. д);
5. Продолжить работу по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом (пропуски уроков физкультуры, спортивная  форма и т. д.);
6. Продолжить работу по формированию у учащихся и родителей потребности ведения здорового образа жизни.