Агисеева Гульнара Шамуратовна

МБОУ "Новоурусовская средняя общеобразовательная школа"

Учитель начальных классов

**Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе.**

**Здоровье –** базисная характеристика жизни. Для человека она выступает адекватно-гигиенической средой и здоровым образом жизни. Валеология ( здравствовать, быть здоровым) – наука о здоровье, область знания и практики, которая располагается на стыке медицины и педагогики, ориентированная на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни. И.И.Мечников создал учение, которую назвал «ортобиоз»- правильная жизнь. **Здоровье** – проявление всех жизненных сил, ощущения жизни, всесторонности и долговременности социальной активности и гармоничности развития.

**Аспекты здоровья человека:**

1. Соматическое
2. Психическое
3. Социальное

Соматическое ( биологическое, физическое) - отсутствие хронической заболеваемости, физических дефектов, нарушений, ограничивающих социальную дееспособность человека.

Для оценки здоровья детей используются критерии:

-соответствие процесса роста и развития;

-достигнутый уровень физической работоспособности, отражающей функциональные возможности организма (готовность к школе);

-наличие хронических заболеваний и физических дефектов.

Психическое - состояние душевного благополучия, характеризующаяся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечение адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

Психологическое здоровье - делает личность самодостаточной, вооружает ее средствами самопонимания, самопринятия, его взаимопонимания с окружающими людьми в условиях культурных, социальных, экономических реальностей окружающего мира.

Социальное - определенный уровень развития форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой, уровень психического и личностного развития , которая позволяет успешно реализовывать это взаимодействие.

 Здоровье ребенка – одна из наиболее сложных комплексных проблем современной науки.

Здоровье неотделимо от режима дня, экологии, внутренней среды, физического воспитания, медико-санитарной помощи.

**Акселерация - децелерация.**

Растет число детей с уменьшением грудной клетки, силы мышц, массы тела, роста, которые часто имеют низкую работоспособность и нуждаются в индивидуальном подходе.

В 90 – х годах новое понимание « здоровья»:

Достижение человеком высокого уровня физической работоспособности, адаптации к условиям меняющейся среды, устойчивости к заболеваниям.

 В силу этого образование должно быть здоровьетворящим.

**Здоровье зависит от факторов:**

-окружающая среда - 20 - 25 %

- наследственность - 15 – 20 %

- здравоохранение - 10 – 15 %

- образ жизни - 50 -55 %

**Здоровьесберегающие технологии. (ЗОТ)**

- системно – организованная совокупность программ, приемов, методов, организации образовательного процесса, не наносящего здоровью ущерба его участникам на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**ЗОТ делятся :**

- организационно-педагогические технологии (ОПТ

- психолого – педагогические технологии (ППТ

- учебно-воспитательная технология (УВТ

**Динамические паузы:**

1) Стретчинг - занятия направлены на поддержание и развитие эластичности мышц. Проводится через 30 мин.

2) Динамическая пауза - 2 – 5 мин.

3) Релаксация - с использованием классической музыки.

4) Пальчиковая гимнастика.

ем.