

Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья на уроках



Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют. Здоровый человек выделяется уверенной походкой, правильной осанкой и жизнерадостным выражением лица.



- Ребенка можно назвать здоровым, если он:

- 1. В физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
- 2. В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- 3. В эмоциональном плане – честен, самокритичен, уравновешен, способен удивляться и восхищаться.



От чего зависит здоровье учащихся?

- *а) строгая дозировка учебной нагрузки;*
- *б) построение урока с учетом их работоспособности;*
- *в) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);*
- *г) благоприятный эмоциональный настрой.*



Здоровье классифицируется на категории: *психическое и физическое.*

- 1. **Физическое здоровье** - текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.



- 2. **Психическое здоровье** - развитие состояния психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Физическое и психическое развитие человека неразрывно связаны между собой в едином процессе развития личности.

Исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма.

Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче

его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

И наоборот, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память.



Сохранение физического здоровья детей

- Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть подвижная игра, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения.
- Освещение тем планирования через материал, связанный со спортом, здоровым образом жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем.



Сохранение психологического здоровья

В наших руках возможность создать в школе такую «среду», чтобы каждый ученик чувствовал бы себя максимально комфортно.



Благоприятный психологический климат-

это атмосфера раскрепощенности, взаимного уважения, дружелюбия, деликатности, создает комфорт и условия для работы, раскрывает потенциальные возможности личности.



Неблагоприятный климат препятствует личностному развитию, ввергая человека в состояние незащищенности, нервозности, боязни и отчаяния.



Как создать психологический комфорт на уроках?

- **Артикуляционная гимнастика.** К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного и психологического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
- **Игры.** Любые: дидактические, ролевые — 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. Прослушивание музыки, песен.
- **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

"Учение с увлечением"

- Умственная деятельность ведет к усталости и падению работоспособности. Однако увлеченный интересной работой человек не ощущает усталости.
- Применение игровых технологий на уроках укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность учащегося.



Стиль общения учителя с учениками.

Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.



Задача учителя

- не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки, рассказывать про здоровый образ жизни. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность.

