Приложение №1

К комплексной программе

«Здоровьесберегающие технологии и

профилактика социально-значимых

заболеваний в образовательно-воспитательной

среде МОУ СОШ с. Црау»

**СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**1. *Этап начального ознакомления с основными понятиями и пред­ставлениями.***  
Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни идобиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения,

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элемен­тарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных по­нятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровь­есбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.   
   Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попыт­ках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

**2. *Этап углубленного изучения.***  
Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться  сознательного  выполнения   элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбе­режения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углублен­но познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии;  
б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;   
в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

**3. *Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.***  
Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

В целях углубления компетенций по здоровьесбереженню используют различные методы и приемы:

* практический метод,
* познавательная игра,
* ситуационный метод,
* игровой метод,
* соревновательный метод,
* активные методы обучения,
* воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть:

* элементарные движения во время занятия;
* физические упражнения;
* физкультминутки и подвижные перемены;
* «минутки покоя»;
* различные виды гимнастики (оздоровительная гимнасти­ка, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
* лечебная физкультура;
* подвижные игры;
* специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
* массаж;
* самомассаж;
* психогимнастика,
* тренинги,
* элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
* фитобары в стенах школы,
* кабинет физиотерапии,
* оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
* различные реабилитационные мероприятия;
* массовые оздоровительные мероприятия,
* спортивно-оздоровительные праздники,
* тематические праздники здоровья др.