

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. СТАВРОПОЛЯ**

**Памятка педагогу**

**«Что мы должны учитывать при подготовке и проведении занятия с целью сохранения здоровья нашим ученикам»**

Педагог  
дополнительного  
образования:  
Середа Д.Э.

**г. Ставрополь,  
май, 2020 год**

**Цель:** обмен опытом с коллегами своего учреждения и других образовательных учреждений по здоровьесбережению учащихся.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с основными условиями проведения занятий с целью здоровьесбережения учащихся.
2. Познакомить с факторами, которые влияют на здоровье детей.

Здоровьесбережение детей – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым духовно и физически.

**Что должен помнить педагог при подготовке к занятию и его проведении с целью укрепления и сохранения здоровья детей:**

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинетах должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).
2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
5. На занятиях следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
6. На занятиях должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.
7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
8. Следует включать в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.
9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная

минутка, небольшое стихотворение.

Для оценки динамики состояния здоровья детей можно использовать карты наблюдений, на основе которых составляются сводные таблицы. Отсюда уже думать, над чем работать дальше, чтобы сохранить здоровье наших детей.

***ПОМНИМ:***

***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.***

***Руссо***