**Управление образования администрации**

**городского округа Солнечногорск Московской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛОЖКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

141595,Московская область тел\факс 8(496)263-76-97

г.о. Солнечногорск д.Ложки e-mail: ApsalyamovaLR@mosreg.ru

**Выступление на школьном методическом совете**

**на тему**

**«Здоровьесберегающие технологии на ИКТ-уроках»**

**Учитель:**

**Безрукова Татьяна Валерьевна**

**2023 г.**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей школьного возраста. Поэтому именно на этом этапе приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

• объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

• нагрузка от дополнительных занятий в школе;   
• занятия активно-двигательного характера: динамические паузы и др.

Для активизации познавательной деятельности обучающихся на уроках применяются  информационно-коммуникационные технологии, поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать ещё задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера. Детский развивающийся организм имеет свои особенности. Все эти особенности очень важно учитывать при посадке ученика за компьютером, за партой, а также при проведении уроков с использованием интерактивной доской

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии на ИКТ-уроках - это:

* условия обучения ребенка на уроке (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.
* использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

*Методические рекомендации*

*по применению здоровьесберегающих технологий на ИКТ-уроках*

1. Для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером на ИКТ-уроках необходимо соблюдение санитарно – гигиенических требований: в 1 классе за компьютером можно работать не более 10 минут, во 2-4 классах – не более 15 минут
2. Для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке необходимо проводить динамические паузы, физминутки и зрительные гимнастики.

Упражнения для глаз не только служат профилактикой нарушения зрения, снятием напряжения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Зрительные гимнастики рекомендуется проводить в середине и в конце занятия в течение 1 минуты.

Так же для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради и за компьютером рекомендуется учащимся при первых симптомах усталости глаз отводить взгляд вдаль на несколько секунд.

Для укрепления глазных мышц, снятия усталости глаз очень полезно использовать стереограммы (определение изображения, спрятанного на рисунке). На уроке начинает присутствовать элемент соперничества, в котором зарядка для глаз не воспринимается как серьезный этап урока.

1. Необходимо соблюдение требований к дизайну мультимедийных презентаций

* шрифт без насечек, без наклона, размер от 20 пт
* количество цветов на слайде не больше трёх
* цвет шрифта и фона должны быть контрастными, чтобы текст хорошо читался
* текста не должно быть много, чтобы не вызвать быстрого утомления учеников

1. В течение урока необходимо применять разнообразные минутки релаксации, а конце урока элементы рефлексии.

Один из приемовсоздания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения. В конце урока необходимо применять разнообразные элементы рефлексии.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии на ИКТ-уроках способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Процесс обучения становиться интересным и занимательным, у детей создается бодрое, рабочее настроение, облегчается преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливается интерес детей к предмету.