

Карта здоровьесберегающей технологии

№ п.п.	Раздел описания технологии	Описание
1.	Название технологии	«Система дыхательных упражнений как способ восстановления функционального состояния ребенка». Технология применения навыков дыхательной гимнастики в школе.
2.	Вид здоровьесберегающей технологии	Физкультурно-оздоровительная технология (ФОТ), здоровьесберегающая образовательная технология (ЗОТ): психолого-педагогическая технология (ППТ)
3.	Получатели технологии	Обучающиеся 5-9 классов
4.	Научные основы технологии	педагогика сотрудничества, дыхательная гимнастика по методу Э.В. Стрельцовой, Комо, А.Н. Стрельниковой
5	Формально-описательная часть технологии	Использование данной технологии прежде всего предполагает развитие у детей потребности использования в жизни (учебной, повседневной) системы дыхательных упражнений, положительно влияющих на их психологическое состояние и физическое здоровье. Осведомленность учащихся о пользе, системности, правильном выполнении данных упражнений позволит улучшить их функциональное состояние, что является особенно актуальным для детей подросткового возраста, т.к. именно эта категория учащихся наиболее подвержена стрессу, тревожным состояниям и приобретению привычек, негативно сказывающихся на их здоровье.
5.1	Цель	Создание условий для развития у учащихся основной школы (5-9-е классы) навыков применения системы дыхательных упражнений на уроках для восстановления, самооценки психологического и физического функционального состояния.
5.2	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ➤ создать оптимальные условия для развития осведомленности учащихся в сфере дыхательных упражнений; ➤ обеспечить органичное включение дыхательных упражнений в образовательный процесс; ➤ формировать культуру психологического и физического здоровья в школе; ➤ обеспечить педагогический состав информацией о культуре психологического и физического здоровья; ➤ обеспечить создание продуктивной образовательной среды для детей и педагогов; ➤ организовать мониторинг состояния здоровья учащихся; ➤ создать комплекс тематических занятий для педагогов, детей, родителей и т.д.
5.3	Результаты реализации	➤ обучение учащихся системе дыхательных упражнений и навыкам их применения в учебной

	технологии	<p>деятельности и внешкольной среде и активное внедрение их в повседневную жизнь учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ организация просветительской деятельности учащихся, направленной на повышение уровня осведомленности учеников начальной, основной и средней школы о положительных результатах при использовании дыхательных упражнений и правилах их выполнения; ➤ положительная динамика результатов системного контроля состояния здоровья учащихся.
6.	Процессуально-действенная часть технологии	<p>В обучении и воспитании применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на физическое совершенствование и всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса.</p> <p>Процесс обучения предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение основами личной физической активности; • приобретение знаний, умений и навыков физической культуры; • развитие координационных способностей; • выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; • развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей; • формирование таких качеств, как гуманизм и радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. • оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических психолого-физиологических технологий; • использование деятельностного подхода к формированию гармонично развитой личности.
6.1	Описание процесса реализации технологии	<p>- подготовительный</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ создание мотивации ➤ принятие задач и целей <p>- организационно-деятельностный:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ самоопределение к деятельности (организационный момент) ➤ актуализация знаний ➤ постановка задачи <p>- результативно-оценочный:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ самооценка учащихся, ➤ оценка учителя
6.2	Методы и формы,	Методы гуманистической теории воспитания: вовлечения в деятельность, развития сознания и

	применяемые при реализации технологии	<p>самосознания, стимулирования и развития интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер.</p> <p>Методы сотрудничества: открытый диалог, свободный выбор, коллективный анализ и оценка, «мозговой штурм», самоанализ и самооценка, импровизация, игра.</p> <p>Интегративные методы на основе единства целевой, содержательной и процессуальной сторон (В.А. Сластенин и И.Г. Щукина): формирования сознания: взглядов, убеждений, идеалов (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример); организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации); стимулирования поведения и деятельности (соревнование, поощрение, наказание).</p> <p>Формы реализации технологии: по количеству участников (индивидуальные, групповые, коллективные), по характеру доминирующей деятельности (игровые, познавательные, трудовые, спортивные, коммуникативные, ценностно-ориентирующие)</p>
6.3	Диагностика результатов	Диагностика проводится один раз в четверть с привлечением сотрудников медицинского кабинета, а также результаты тестирования социального педагога с начала учебного года и в конце.
7.	Воспроизводимость технологии	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №85 Петроградского района Санкт-Петербурга
8.	Сроки реализации	Начало: сентябрь 2023 Окончание: май 2025
9.	Контактная информация	<p>Вильгельм Дарья Андреевна</p> <p>ГБОУ гимназия №85 Санкт-Петербурга</p> <p>Учитель физической культуры, педагог доп. образования, педагог организатор, кл. руководитель</p> <p>89817219067</p> <p>Sport91@list.ru</p>

