



## **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

***Учитель начальных классов  
Холева-Привалова А.В.***

## ***Цель:***

**Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, сформировать у него необходимые знания умения и навыки здорового образа жизни.**

## ***Задачи:***

- 1. Обеспечить здоровьесберегающие условия проведения образовательного процесса (соблюдение норм СанПиНа).**
- 2. Использовать здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания.**
- 3. Обеспечить гармоничное, соответствующее возрасту, развитие учащихся: физическое, психологическое, социальное.**
- 4. Создать условия для укрепления здоровья учащихся.**
- 5. Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье.**

# Здоровьесберегающие образовательные технологии

1

**Эколого-гигиенические технологии**, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНе, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний.

2

**Психолого-педагогические технологии** - это технологии здоровьесберегающей организации образовательного процесса на уроках и во внеурочной работе с учащимися.

3

**Учебно-воспитательные технологии** - направлены на обучение учащихся принципам и практике здорового образа жизни, на воспитание у них культуры здоровья (формирование потребности грамотной заботы о своем здоровье, мотивации на ведение ЗОЖ), предупреждению вредных привычек; просвещение их родителей.

# Соблюдение СанПиНа

Правильная  
величина парт и  
стульев



Достаточная  
освещенность класса



Проветривание  
класса



Соблюдение  
режима дня

# Организация учебного процесса

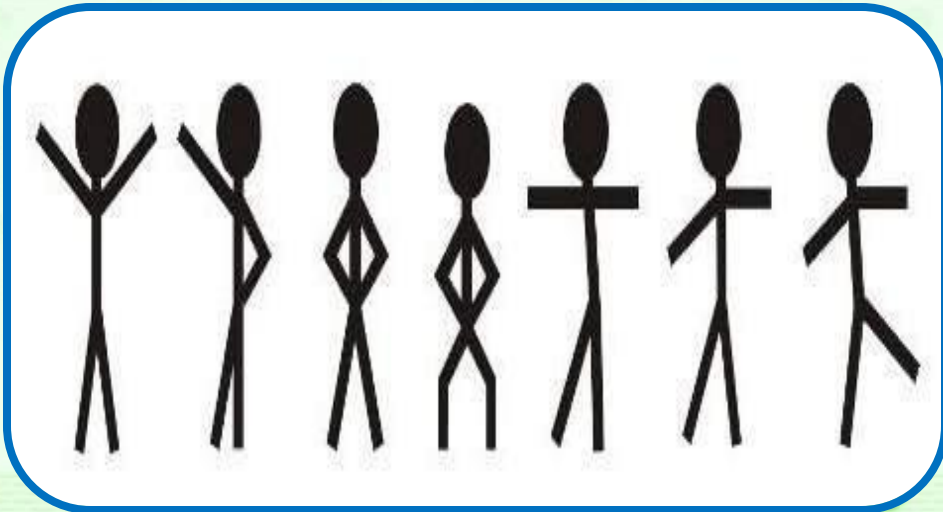
- От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.
- В соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

- Дидактически проработанный урок – самый здоровьесберегающий для всех его участников.
- Чередование различных видов учебной деятельности (4-7 видов за урок).
- Создание благоприятного психологического климата на уроке.



# Утренняя зарядка

Утренняя зарядка проводится перед первым уроком , способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, повышает работоспособность детей.



Музыкальное сопровождение помогает создать хорошее настроение.

# **Физкультминутки**

## ***Роль физкультминуток на уроке:***

- Положительно влияют на деятельность мозга,
- сердечно - сосудистую и дыхательную системы,
- улучшают кровоснабжение внутренних органов ,
- улучшают работоспособность нервной системы,
- помогают снижению умственного переутомления.

## ***Требования к физкультминуткам:***

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Проводятся на начальном этапе утомления.
- Упражнения должны быть разнообразны.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

# **Физкультминутки включают:**

**Гимнастику  
для глаз**

**Дыхательные  
упражнения**

**Упражнения для  
кистей рук**

**Психогимнастику**

**Упражнения для  
профилактики  
нарушения осанки**

**Игровой  
самомассаж**

**Упражнения для  
профилактики  
плоскостопия**

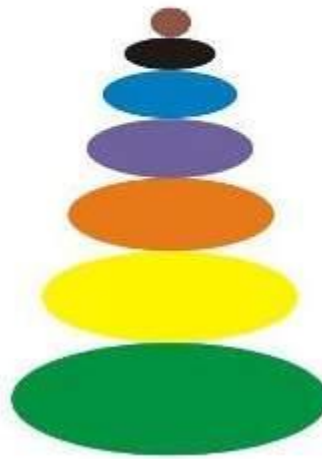
**Упражнения для  
улучшения мозгового  
кровообращения**



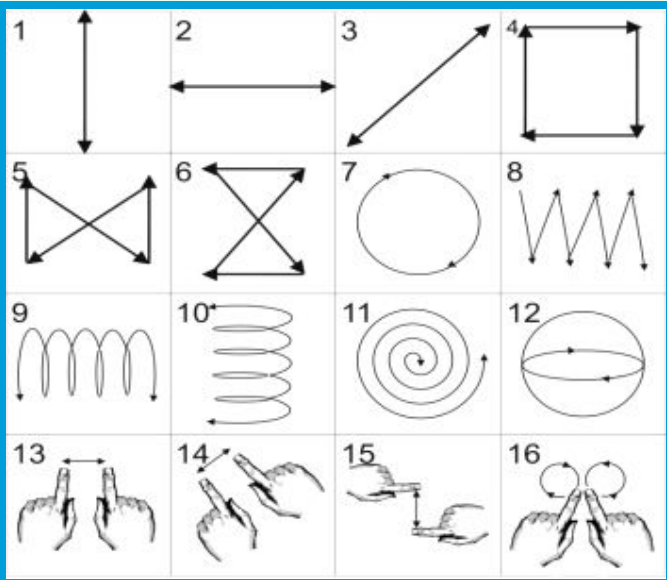
# Гимнастика для глаз



## Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?



- ❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям
- ❖ Самомассаж
- ❖ Использование бумажных офтальмотренажеров

# Упражнения для улучшения осанки

**Правильная осанка обеспечивает:**

- Оптимальную **деятельность** опорно-двигательного аппарата;
- Правильное **размещение** внутренних органов;
- Нормальное **функционирование** спинного мозга;
- Нормальное **функционирование** мышечной системы и всех внутренних органов.



1. Правильная поза учащегося во время занятий: принять правильное положение и зафиксировать его.
2. Упражнения для профилактики нарушения осанки:  
Мы ходим на носках, а потом на пятках.  
Вот проверили осанку и свели лопатки.

# Психогимнастика

## **Цель:**

сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

- **Передай ритм по кругу**
- **Передай чувство по кругу**
- **Движение по кругу**
- **Разговор через стекло**
- **Изобрази эмоцию**
- **Зеркало**

Это специальные упражнения, в которых

- участники общаются без помощи слов;
- выражают свои переживания и эмоциональные состояния посредством движений, мимики и пантомимики;
- учатся снимать психофизическое напряжение,
- преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других.

### 3. Физкультурно – оздоровительная работа

- Физкультурные занятия
- Спортивные праздники «Самая спортивная семья»
- Соревнования «День бегуна»; «Веселые старты»; «Лыжная эстафета»
- Спартакиады
- Спортивные секции, кружки
- Туристические слёты
- Дни здоровья (1 раз в месяц)



# Формирование здорового образа жизни

- Оформление уголка здоровья
- ВД «Спортивный час»
- Классный час: «Учимся не болеть», «Береги зрение», «Уход за зубами», «О вреде курения»
- Проектно-исследовательская работа «Планета здоровья»
- Конкурсы плакатов, рисунков «Как сохранить здоровье»



# *Работа с родителями*

- Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни.
- Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

1. Проведение родительских собраний и конференций, с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, консультации по организации закаливания в семье.
2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.
3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.
4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности.
5. Участие в конкурсах и выставках: поделок, стихотворений, плакатов.
7. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья»).

# Литература





СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ