

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Егорлыкская средняя общеобразовательная
школа № 7 им.О. Казанского**

**Мастер - класс
«Здоровьесберегающие технологии в
начальной школе»**



**Антонова Лариса Юрьевна,
учитель начальных классов,
высшая категория**

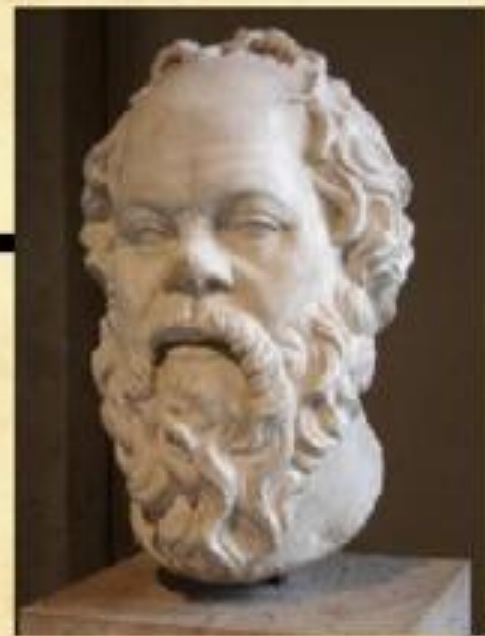
ст. Егорлыкская, 2018 год



**«Здоровье -
не всё, но всё
без здоровья -
ничто»**



Сократ



З -

задор

Д -

движение

О -

оптимизм, образ жизни

Р -

радость

О -

образованность

В -

восторг

Ь -

Е -

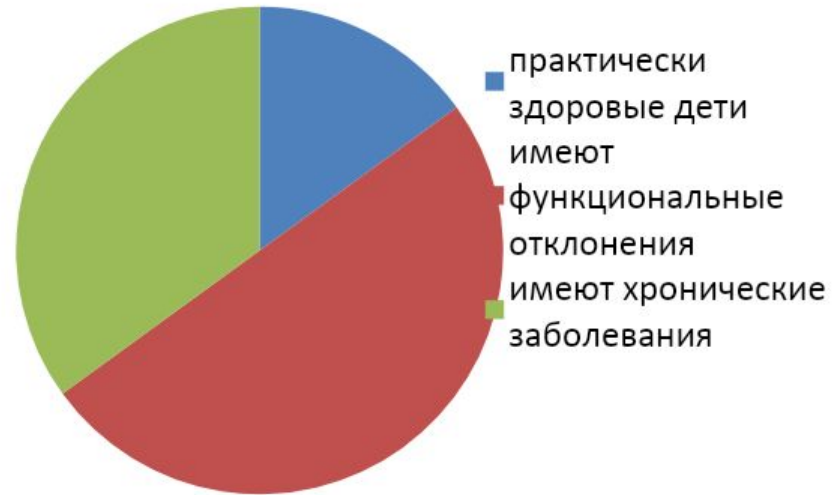
единство души и тела

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков .

(ВОЗ)



Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения.



Нарушения зрения.



Нарушения осанки.



Рост нервно-психических расстройств.



«Здоровьесберегающие образовательные технологии — это совокупность форм и приёмов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка»

Н. К. Смирнов



Принципы здоровьесбережения:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса *«Не навреди!»*
- соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся
- творческий характер образовательного процесса
- обеспечение мотивации образовательной деятельности
- принцип целостности
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности
- рациональная организация двигательной активности
- обеспечение адекватного восстановления сил

Здоровьесберегающие технологии

Медико -
гигиенические
технологии

Физкультурно –
оздоровительные
технологии

Экологические
здоровьесберегающие
технологии

Социально
адаптирующие и
лично –
развивающие
технологии

Технологии
обеспечения
безопасности
жизнедеятельности

Лечебно –
оздоровительные
технологии

Здоровьесберегающие
образовательные
технологии:

*организационно –
педагогические*

*психолого –
педагогические*

*учебно –
воспитательные*

Н. К. Смирнов

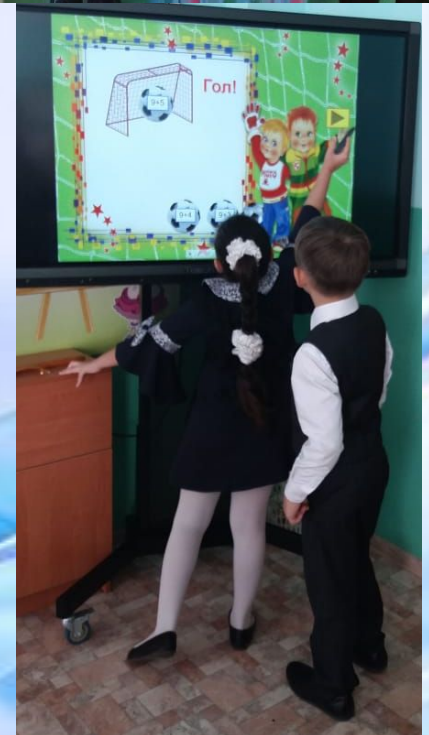
Организационно – педагогические технологии



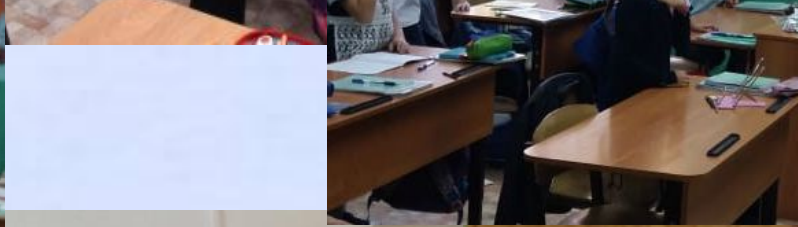


Психолого – педагогические технологии













Учебно – воспитательные технологии









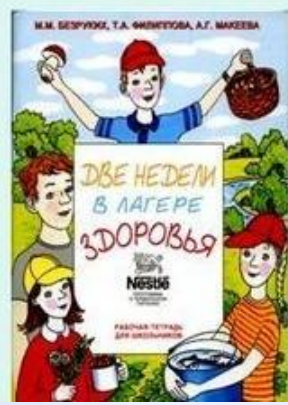


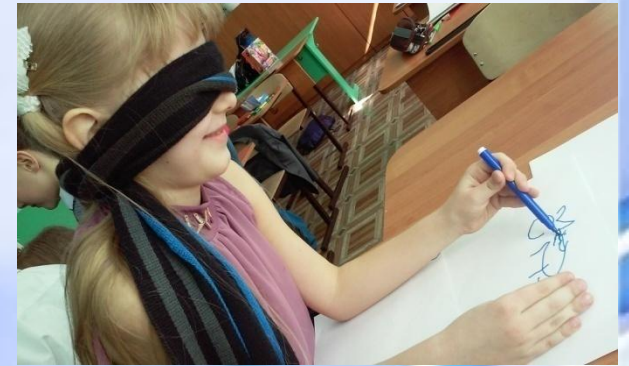
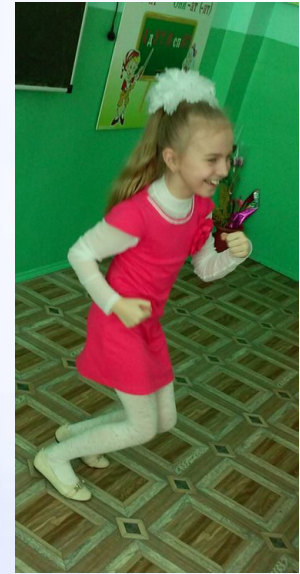






УМК «Разговор о правильном питании»





**«Учитель может сделать для здоровья школьников
гораздо больше, чем врач!»**

Н.К.Смирнов



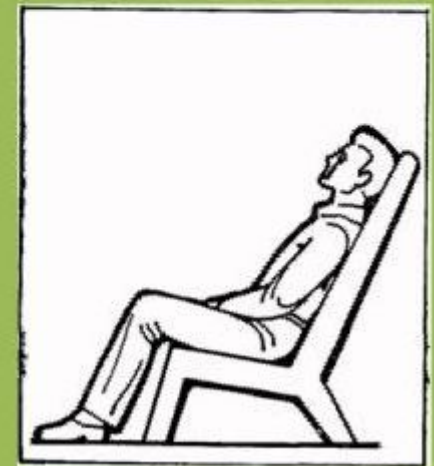
**«Только здоровый педагог может воспитать
здорового ребёнка!»**

это сознательное регулирование
собственного психоэмоционального
состояния.

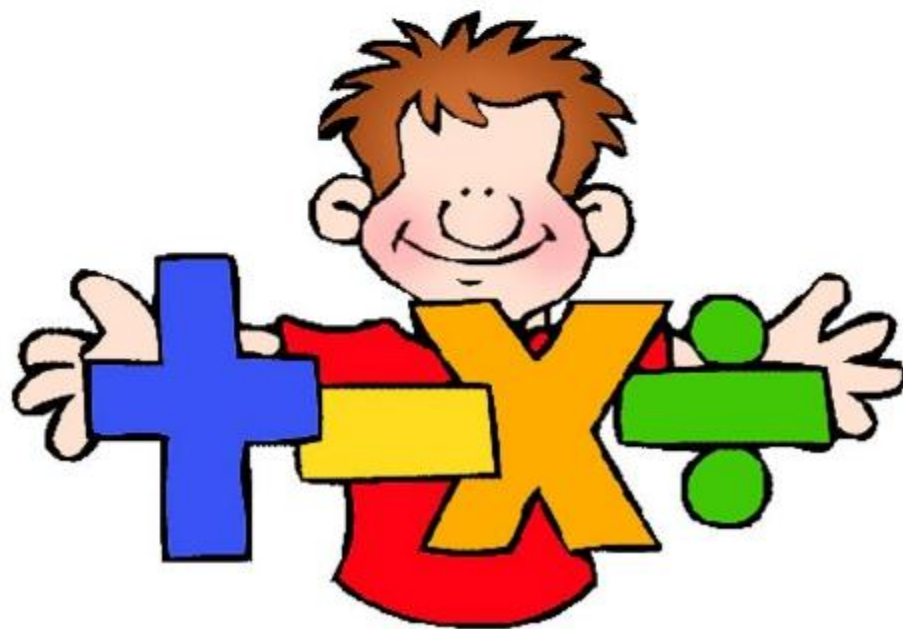
Аутотренинг:

- ❑ Я в школе на уроке, сейчас я начну учиться.
- ❑ Я радуюсь этому.
- ❑ Внимание моё растёт.
- ❑ Я как разведчик всё замечу.
- ❑ Память моя крепка.
- ❑ Голова мыслит ясно.
- ❑ Я хочу учиться.
- ❑ Я готов (ва) к работе.
- ❑ Работаю!

- поза
«полулежа
полусидя»



*Прозвенел звонок,
Начинается урок.
Вы за парты дружно сели,
На меня все посмотрели.
Математика нас ждёт,
Начинаем устный счет!*



На тарелке **8** слив,
Два персика и груша.
Сколько фруктов, сосчитай,
Съест сейчас Андрюша?



Во дворе играли дети,
Всех их вместе было **10**.
Семь мальчишек среди них.
А девчонок сколько?



В парк на прогулку Оля ходила.
Там она птичек разных кормила.
Девять синичек да три воробья.
Сколько всего, отвечайте, друзья!



**Сбежала от Федоры посуда:
3 стакана, 3 чашки, 3 блюда.
Кто сосчитать готов?
Сколько всего беглецов?**





**ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ.
ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ОСНОВА
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

(К. С. СТАНИСЛАВСКИЙ)

**Дыхание – это жизнь,
а правильное дыхание –
это здоровая жизнь!**

**РЕЧЬ НЕМЫСЛИМА БЕЗ
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

(Л. С. ВЫГОТСКИЙ)



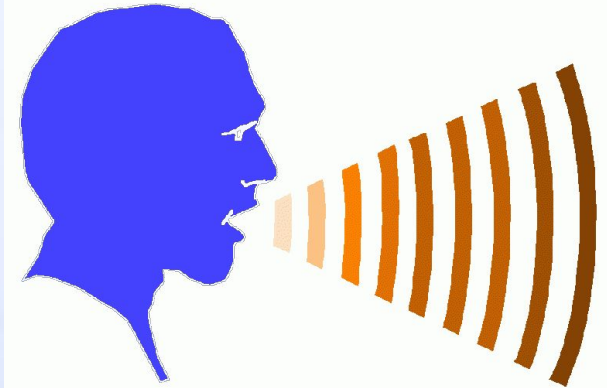
**Запах радости и
работоспособности!**



**Поднимает настроение и
дарит надежду!**

Голос – драгоценный дар природы.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ



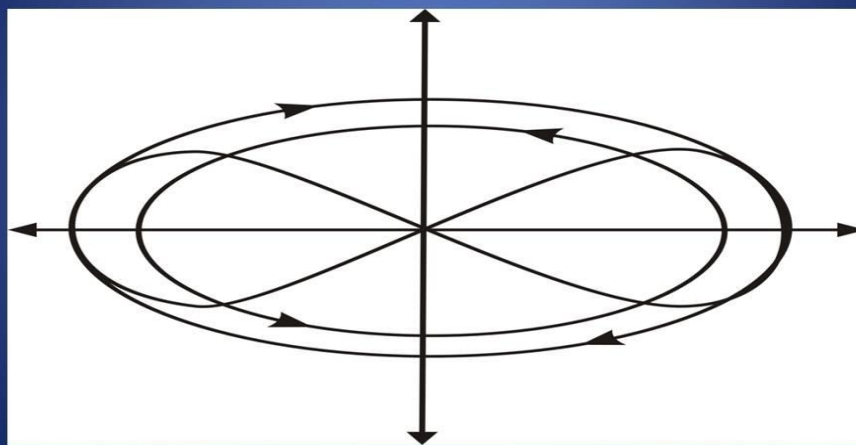
Вокалотерапия – это терапевтическая методика, основанная на пении и определенной системе упражнений, которая позволяет стимулировать внутренние органы человека, а также нормализовать функциональность нервной системы и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Упражнение-звукоподражание

- [А] - снимает спазмы, положительно влияет на сердечную мышцу
- [И] - стимулирует мозг, повышает активность организма, повышает настроение
- [О] - купирует сердечные проблемы и активизирует деятельность поджелудочной
- [У] - положительно влияет на органы дыхания
- [Ы] - избавляет от болезней ушей и нормализует дыхание
- [Э] - хорошо сказывается на функциональности головного мозга
- [Е] - тренирует горло



Тренажер для глаз



Самомассаж от простуды



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Энергетические упражнения

Цель - восстанавливают внутренний душевно-энергетический баланс человека.

1. Хлопки в ладоши парами.
2. Стоя, потрясли руками, сбросили отрицательные чувства, посмотрели в окно – Какая хорошая погода! Улыбнулись друг другу,
сели.
3. Потерли ладони, сделали шар, выкинули его, стряхнули с ладоней пыль.
4. Подняли руки с открытыми ладонями вверх, взяли тепло от солнышка, закрыли лицо руками, (глаза закрыты), стали энергичными, сильными.



- Сегодня мне.....

Упражнение «Изобрази эмоцию»



**«Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда!»**

Конфуций

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

