

**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**

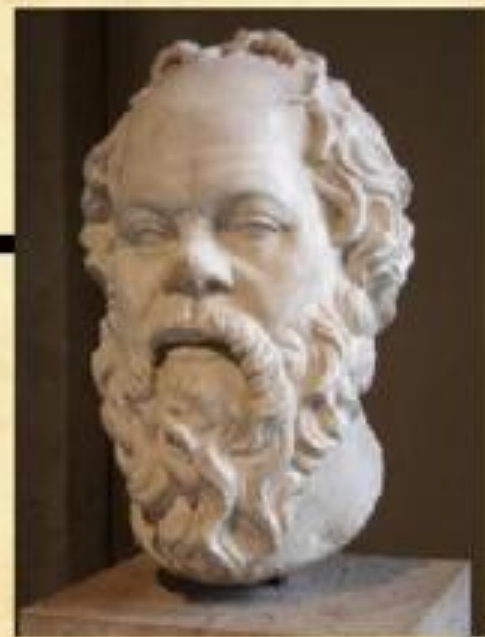
**ст. Егорлыкская, 2018 год**



**«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 -**

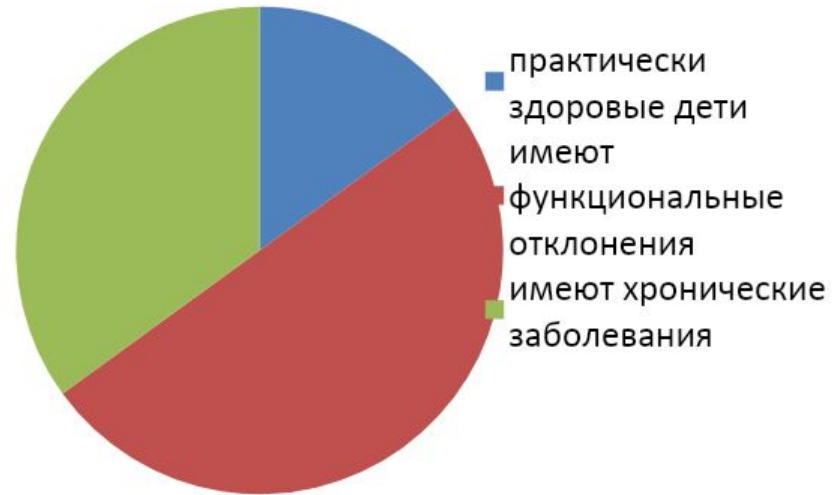
**единство души и тела**

**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





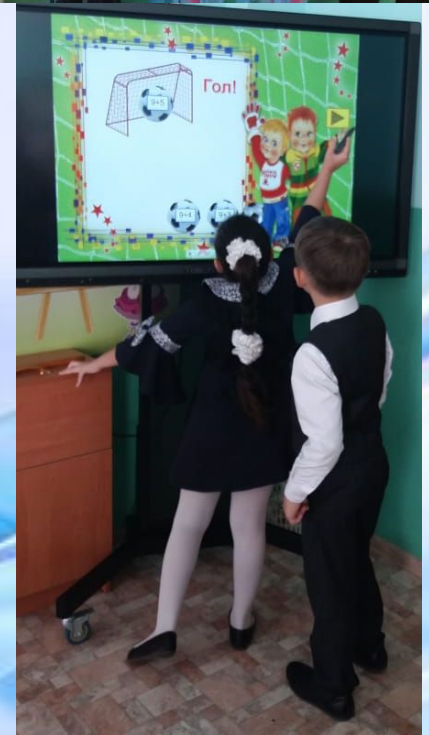




# Психолого – педагогические технологии



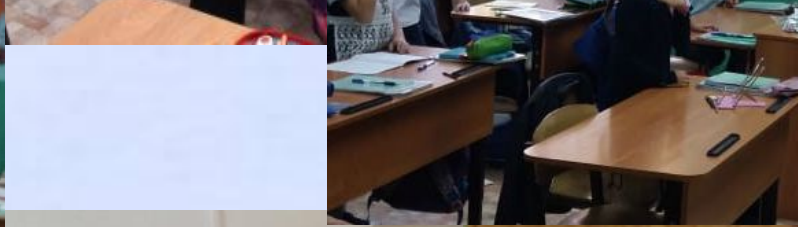




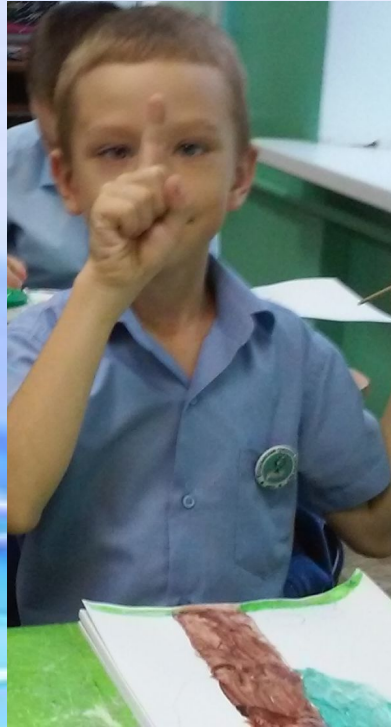


















# Учебно – воспитательные технологии

























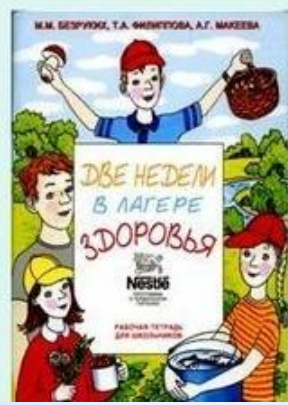




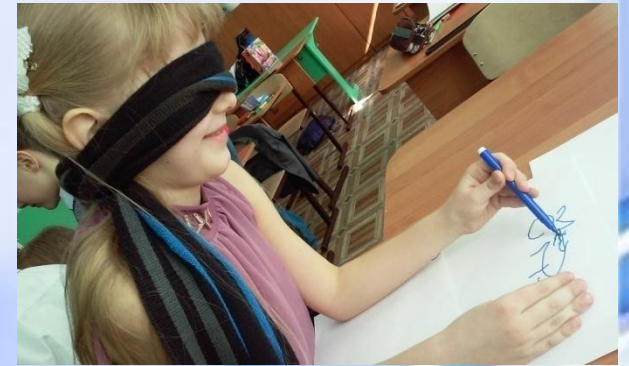
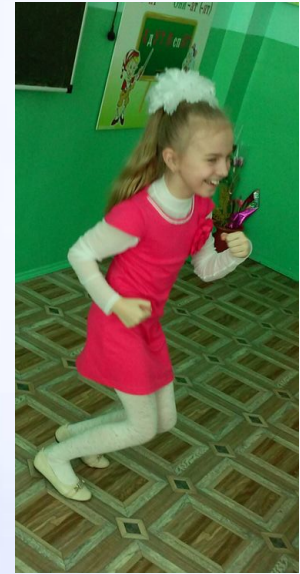




# УМК «Разговор о правильном питании»









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

*Н.К.Смирнов*



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



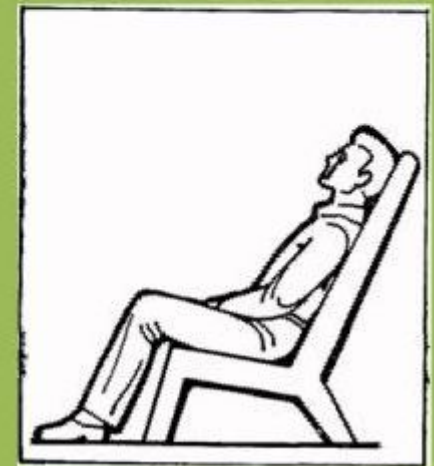
это сознательное регулирование  
собственного психоэмоционального  
состояния.

## Аутотренинг:

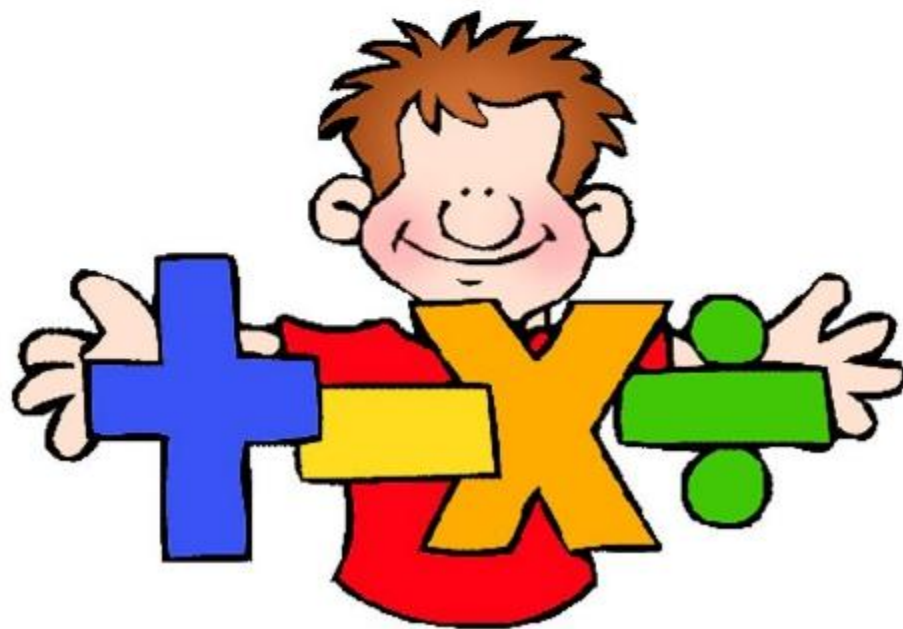
---

- ❑ 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)*





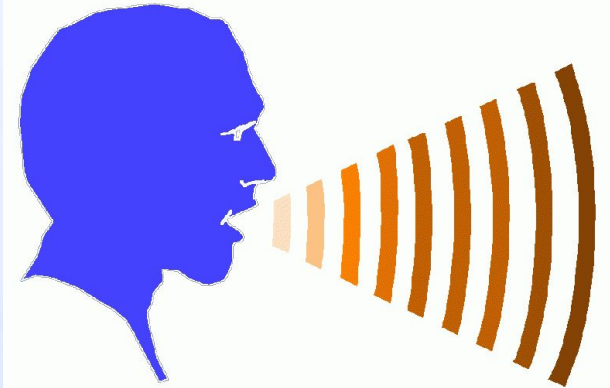
**Запах радости и  
работоспособности!**



**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.**

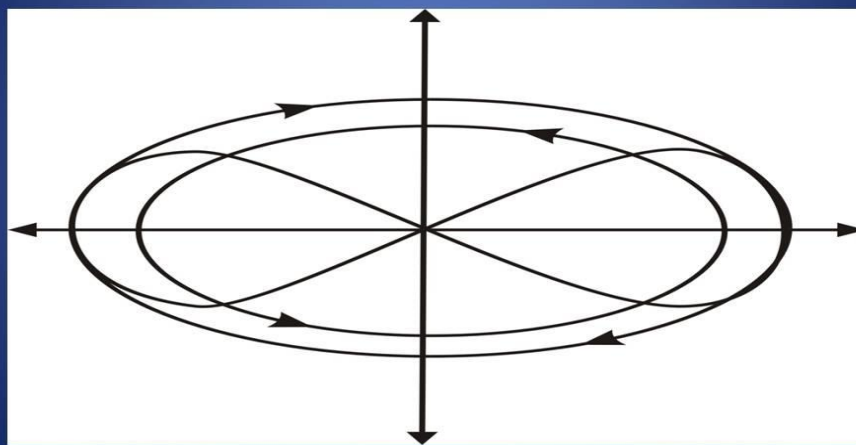


# Упражнение-звукоподражание

- [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!**

