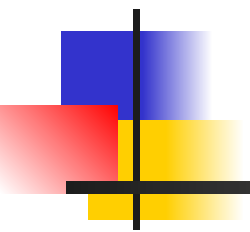
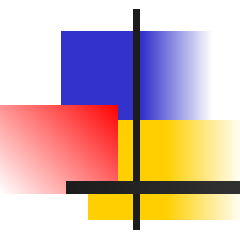


Организация  
здоровьесберегающей  
деятельности в начальной  
школе.



Здоровье - это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.



Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок – источник многочисленных невзгод.

В. А. Сухомлинский

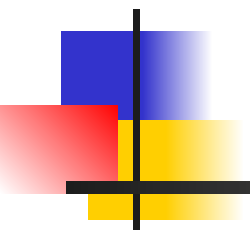
## Здоровьесберегающие технологии это:

- условия обучения ребенка в школе (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 нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

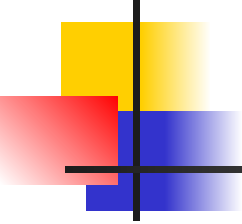
## Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

# игровые технологии



помогают решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

- 
- 
- Элементы игры использую в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопание в ладоши, топание ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

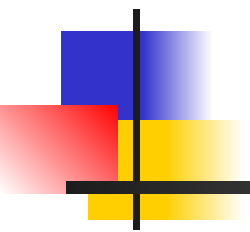
# работа в парах или мелких группах





# элементы театрализации с появлением литературных героев



- 
- обязательные две зарядки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц;
  - релаксационные упражнения для лица;
  - изображение сюжета при проведении физических минуток;
-

- 
- «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма.

- «Перекрёстные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний. Под музыку выполняются перекрёстные координированные движения (одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот). Выставить руку и ногу вперёд, в сторону, назад.

- «Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.

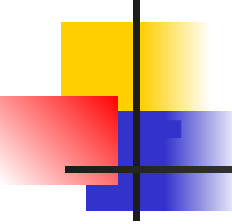
Дышать глубоко, уронить голову вперёд, плечи расправить. Головой медленно качать из стороны в сторону до тех пор, пока не уйдёт напряжение. Подбородок «вычерчивает» на груди слегка изогнутую линию.

- 
- «Ленивые восьмёрки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь по 3 раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

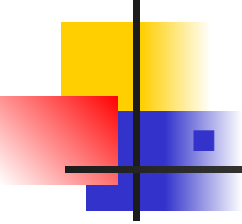
- «Симметричные рисунки» - улучшают зрительно-моторную координацию, облегчают процесс письма. Нарисовать в воздухе обеими руками одновременно симметричные рисунки.

# Релаксационные упражнения для лица



Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

- Нахмуриться (сердитесь) - расслабить брови.
- Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки (лень, хочется подремать).
- Расширить ноздри (вдыхаем - запах; выдыхаем страстно) -расслабление.

- 
- Зажмуриться (ужас, конец света) - расслабить веки (ложная тревога).

- Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
- 

- Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.

- Оскалить зубы - расслабить щёки и рот.

- Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.

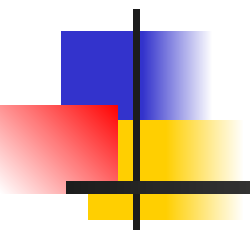
- индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока;



- «Уроки-праздники», КВН, «Уроки-соревнования», «Уроки-путешествия»

---

на этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность.

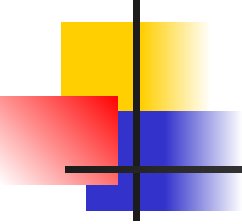


- интегрированные уроки математики и окружающего мира;

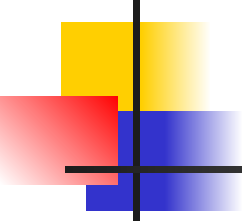
---

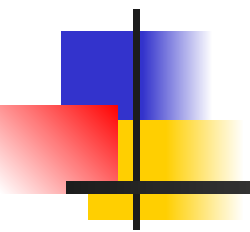
- валеологические задачи;





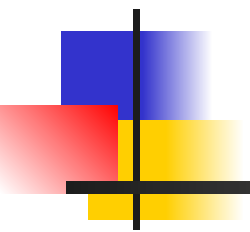
В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья.

- 
- В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?
  - Саша и Надя купили одинаковые порции мороженого. Саша съел свое мороженое за 4 мин, а Надя за 5 мин. Кто съел мороженое быстрее и на сколько? Почему, облизывая мороженое кончиком языка, оно кажется особенно сладким? (На кончике языка содержится больше всего рецепторов, воспринимающих сладкий вкус.)



- способствует укреплению здоровья учащихся выполнение практических заданий, включаются различные группы мышц, происходит развитие мелкой моторики рук, пальцев;

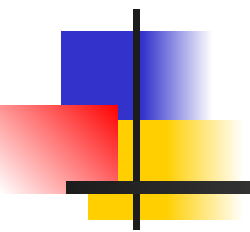
- проверку знаний и умений можно провести в игровой обстановке.



Здоровьесбережение зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться с ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

Укреплению физического здоровья служат уроки физической культуры, малоподвижные игры на переменах.



- 
- вся система физкультурно-массовой работы в школе, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

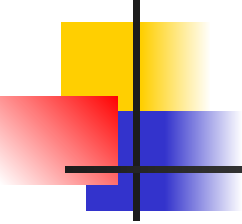




## Используемая литература:

- Петрусинский В. В. Коррекционные игры. – М.: Просвещение, 1997.
- Сорокина А. Дидактические игры. – М.: Просвещение, 1982.
- Захарова Т. Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.
- Базарный В. Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996.
- Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.





---

*Из опыта работы Затушевой Зои Леонидовны,  
учителя начальных классов МОУ СОШ №1 п. Мурмаши*