

«Повышение качества урока
через использование
здоровьесберегающих
технологий в процессе обучения
первоклассников».

Цель:

Использовать, современные здоровьесберегающие технологии, методики для поддержания, сохранения здоровья первоклассников, повышения качества обучения на уроке».

Здоровьесберегающие технологии-

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Здоровьесберегающие
технологии,
применяемые в обучении
детей 1 класса**

Виды современных
здоровьесберегающих
технологий, подходящих
для применения в
обычных условиях
классной комнаты,
применяемых в процессе
обучения детей:

Физминутки – комплекс упражнений, направленный на снятие усталости и напряжения, совершенствования общей моторики, выработке четких координированных действий во взаимосвязи с речью. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статистического напряжения.



Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Проводиться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выходом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.



Динамические паузы.

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



Релаксация. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Используется для обучения детей управлению мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. Для релаксации можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.



Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие подвижности, точности выполнения движений органов, участвующих в речевом процессе.



Пальчиковая гимнастика.

Она позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение, скоординировать движения с речью. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.





Гимнастика для глаз.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные нагрузки, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика используется:

- для циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.



Технология воздействия цветом.

В оформлении кабинета используют мягкие пастельные цвета. Поверхности столов стульев цвета «сосна» такие цвета снимают напряжение, стимулируют умственную деятельность и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Музыкотерапия.

Используется в качестве вспомогательного средства, как часть образовательной деятельности, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, развития слухового внимания.

Вывод :

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТИХ МЕТОДОВ
здоровьесберегающих технологий на уроках
оказывает положительное влияние на
эмоциональное состояние обучающихся,
способствует развитию внимания,
концентрации, усидчивости, проявлению
заинтересованности обучающихся в выполнении
своей работы.















