



Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

Из опыта работы учителя начальных классов
Войнаровской Елены Ивановны

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – **это рациональная организация урока.**

Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Уроки здоровья



Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения необходимо проводить:

- физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса;
- определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку;
- следить за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.



Физкультминутки

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- упражнения на ковре,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- психогимнастика,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания



Динамические паузы





Спартакиада



Городской конкурс по ПДД



«Будь внимателен к здоровью тех,
кого обучаешь!»

