ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ в начальной школе

Автор:Гурина Т. В.,
учитель начальных классов

ЗДОРОВЬЕ

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Что такое здоровьесберегающие технологии?

«Здоровьесберегающая технология» – это наука о здоровье, здоровом образе жизни и мастерстве сохранения здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий

Обеспечение таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса.

Направления работы

Урок

Основная структурная единица учебной работы с учащимися. Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы.

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока

Виды физкультминуток

- Упражнения для снятия общего и локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика для слуха;
- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения, корректирующие осанку

Физминутки

1. «Абра-кадабра»

И.п.- сидя руки лежат на парте, запястья вытянуты ладонями вниз.

Абра – (медленно сжать ладони в кулак).

Кадабра – (медленно разжать кулаки).

Повторять не менее 10раз.

Физминутки

1. Движения зрачков влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10 – 20 сек. . Ослабить мышцы, глаза открыть.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5 – 6 раз.
3. И.п. – сидя откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Шарик.

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт -1, 2, 3, 4 – дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.

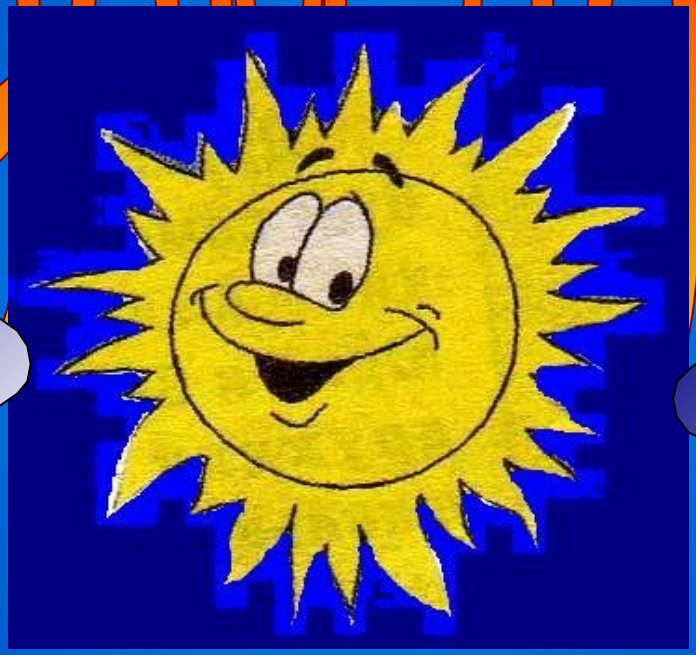
Правила удобной посадки школьника за столом.

1. Сиди прямо. Голову чуть-чуть наклони вперед. Обопрись на спинку стула и проведи ладонь между грудью и краем стола. Если ладошка свободно прошла, значит, ты сидишь правильно.
2. Сиди ровно, не отклоняясь ни влево, ни вправо.
3 Тетрадь или книгу держи от глаз на расстоянии, равном от локтя до кончиков пальцев.
4. Руки на столе лежат свободно и спокойно.
5. Ноги стоят на полу ровно и уверенно.

Десять золотых правил здоровьесбережения

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим больше добра!

Желаем доброго здоровья!



Ресурсы:

- Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения. М.: Владос, 2004
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Тридцать уроков здоровья для первоклассников. М.: РОСМЭН. 1999
- Фото автора Плотниковой О.В.