

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

**Коновалова Т.В., учитель начальных
классов Нащекинского филиала
МБОУ Бондарской СОШ
Бондарского района**

**«Забота о здоровье – это
важнейший труд педагога. От
жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы...»**

В.А. Сухомлинский

Цель

Создание условий для интеллектуального и творческого развития личности младших школьников на основе осознания ими ценности здорового образа жизни.

Задачи

- Систематически проводить диагностику состояния здоровья младших школьников;
- Создать систему благоприятных для здоровья учащихся условий, способствующих сохранению здоровья;
- Сформировать у учащихся основы здорового образа жизни и умения выполнять элементарные правила здоровьесбережения.

Утренняя зарядка



Игровые перемены



Физкультминутки

Утром бабочка проснулась,
Потянулась, улыбнулась...
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела.

Дыхательная гимнастика

- «Воздушный шарик»

Дети «надуваются» как воздушные шарик, делая 4 глубоких вдоха под счет учителя (от 1 до 4) . Потом медленно выдыхают – «сдуваются» (учитель считает от 1 до 8)

- «Дует ветерок»

Приготовить полоску бумаги. После глубокого вдоха – замедленный выдох на бумажную полоску. Улучшается работа сердечной мышцы, мозговое кровообращение....

Гимнастика для глаз

- «Жмурки».

Крепко-крепко зажмурь глаза на 5 секунд, а затем открой их.

- «Бабочка».

Поморгай глазками, как машет крыльями бабочка быстро и легко.

- «Светофор».

Поочередно закрывай то левый, то правый глаз, как мигает железнодорожный светофор.

- «Вверх-вниз».

Посмотри сначала вверх, затем вниз, не наклоняя головы.

- «Часики».

Пусть глаза смотрят то вправо, то влево, как часики: «тик-так».

Повтори это упражнение 20 раз.

Беседы с родителями

- «Здоровье ребенка в наших руках»
- «Как сберечь здоровье детей»
- «Беседа о здоровом образе жизни»
- «Здоровый образ жизни формируется в семье»

Выводы

- **Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

- Закон Российской Федерации «Об образовании». — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 46 с.
- Здоровье наших детей.// Начальная школа, № 8,9 - 2004.
- Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
- Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
- Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.
- Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
- Мильман И.И. Охрана здоровья. – М., 1995.
- Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56. □ Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. В.Ф.Базарный – Сергиев Посад, 1995 г.
- Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.

Спасибо за внимание!