

# ***Здоровьесберегающие технологии в работе учителя начальных классов***



***Мальцева Т.В.  
МБОУ СОШ №40  
г. Дзержинск***

# Виды оздоровительных мероприятий

- Физкультминутки на уроках
- Подвижные перемены
- Спортивный час в группах продлённого дня
- Участие в соревнованиях в учебном году
- Дни здоровья и спорта

# Виды физминуток на уроках

Упражнения для снятия общего или локального утомления

Упражнения для кистей рук

Гимнастика для улучшения слухового восприятия

Упражнения для профилактики плоскостопия

Развитие мелкой моторики

Упражнения для развития мелкой моторики с предметами

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Утренняя гимнастика до уроков

Упражнения для формирования правильной осанки

Физминутки из личного опыта



# Упражнения для снятия общего или локального утомления

Три- в ладоши три хлопка  
Головою три кивка  
На четыре-руки шире,  
Пять-руками помахать  
Шесть-за стол тихонько сядь.

По бумаге белой гладкой  
Скачут пальцы, как лошадки  
Чок-чок-чок, чок-чок-чок  
Скачет резвый табунок.

(Пальчики скачут по столу в ритме стихотворения)

# Упражнения для кистей рук



# Развитие мелкой моторики



# Дыхательная гимнастика

## Дыхательная гимнастика



## „Гуси летят“

Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.  
И.п. - основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох)
  - 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)
- 4 раза



## „Насос“

Начинаем мы воды  
Чтобы поливать цветы.  
И.п. - основная стойка

- 1-наклон туловища в сторону (вдох)
  - 2 -руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох)
- 10 раз



## „Дыхание“

Подыши одной ноздрей,  
И к тебе придет покой.  
И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

- 1-правую ноздрю закрыть, указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
  - 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.
- 4 раза



## „Задувание свечи“



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.

- И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч
- 1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.
  - 2- сложить губы трубочкой и сделать
  - 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».
- 4-6 раз



## „Вырасти вальшой“

Вырасти кону скорей,  
Добро делать для людей.  
И.п. - основная стойка.

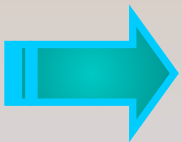
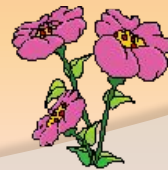
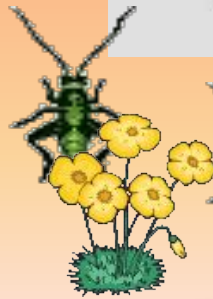
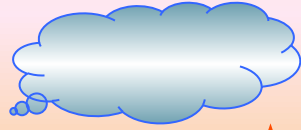
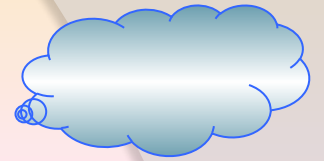
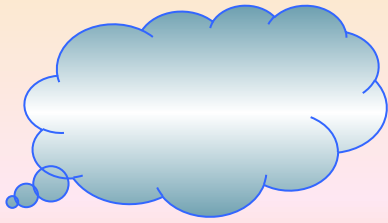
- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
  - 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
- 5 раз



# Гимнастика для глаз







# Гимнастика для улучшения слухового восприятия



# Упражнения для формирования правильной осанки



Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях:

- это создание оптимальных гигиенических условий
- проведение воспитательной работы

# Упражнения для профилактики плоскостопия

- сидя вытяни ноги, ступню поставь на голень второй ноги и интенсивно массируй
- сидя разуться и поставить ступню на пальчики, двигать шажками вперёд, назад
- сидя поочерёдно поднимай носки и пятки
- поочерёдно разводи носки и пятки
- изобразить захват песка пальцами ног
- стоя выполнять круговые движения ногой или рисовать заданный предмет
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне или внутренней стороне стопы



# Подвижные перемены



# Куклотерапия

Куклотерапия-это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. Кукольный театр используется для лечения неврозов. Куклы помогают восстановлению опорно-двигательного аппарата.



# Памятка для родителей.

## Оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения.





# Заключение

Надо помнить , что задачи школы дать образование и сохранить здоровье детей.

Принцип «*Не навреди!*» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

