

«ЗДОРОВЬЕ - НЕ ВСЕ,
НО ВСЕ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ -
НИЧТО»

СОКРАТ



ТЕМ БОЛЕЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

—
... ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЗАБОТА
О ГАРМОНИЧЕСКОЙ
ПОЛНОТЕ ВСЕХ ФИЗИЧЕСКИХ И
ДУХОВНЫХ СИЛ,
И ВЕНЦОМ ЭТОЙ ГАРМОНИИ
ЯВЛЯЕТСЯ РАДОСТЬ
ТВОРЧЕСТВА»
В.А.СУХОМЛИНСКИЙ.

Слагаемые успеха

Современный удобный

кабинет

Психологический настрой

Приемы и методы

преподавания

Личность учителя (умения,
желания ...)

Поэтапная смена деятельности

Использование различных форм работы с учащимися помогает избежать однообразия на занятиях, монотонности, преждевременной усталости детей.

Ведь, как известно,
*лучший вид отдыха – смена
деятельности.*



*Динамические паузы,
физкультминутки, минутки
релаксации - это неотъемлемая
часть здоровьесберегающих
технологий.*



Для снятия зрительной нагрузки

рекомендую учащимся в течение всего занятия, при первых симптомах усталости глаз, *отводить взгляд вдаль на несколько секунд*. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

простейшие упражнения для глаз

- 1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;
- 2) горизонтальное вправо - влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Или

Посмотреть «вглубь» леса,
изображенного на следующем слайде



Берегите лес от пожара!



Стереограммы

Рекомендованы людям, много работающим за компьютером.

С их помощью укрепляются глазные мышцы,
великолепно снимается усталость глаз.

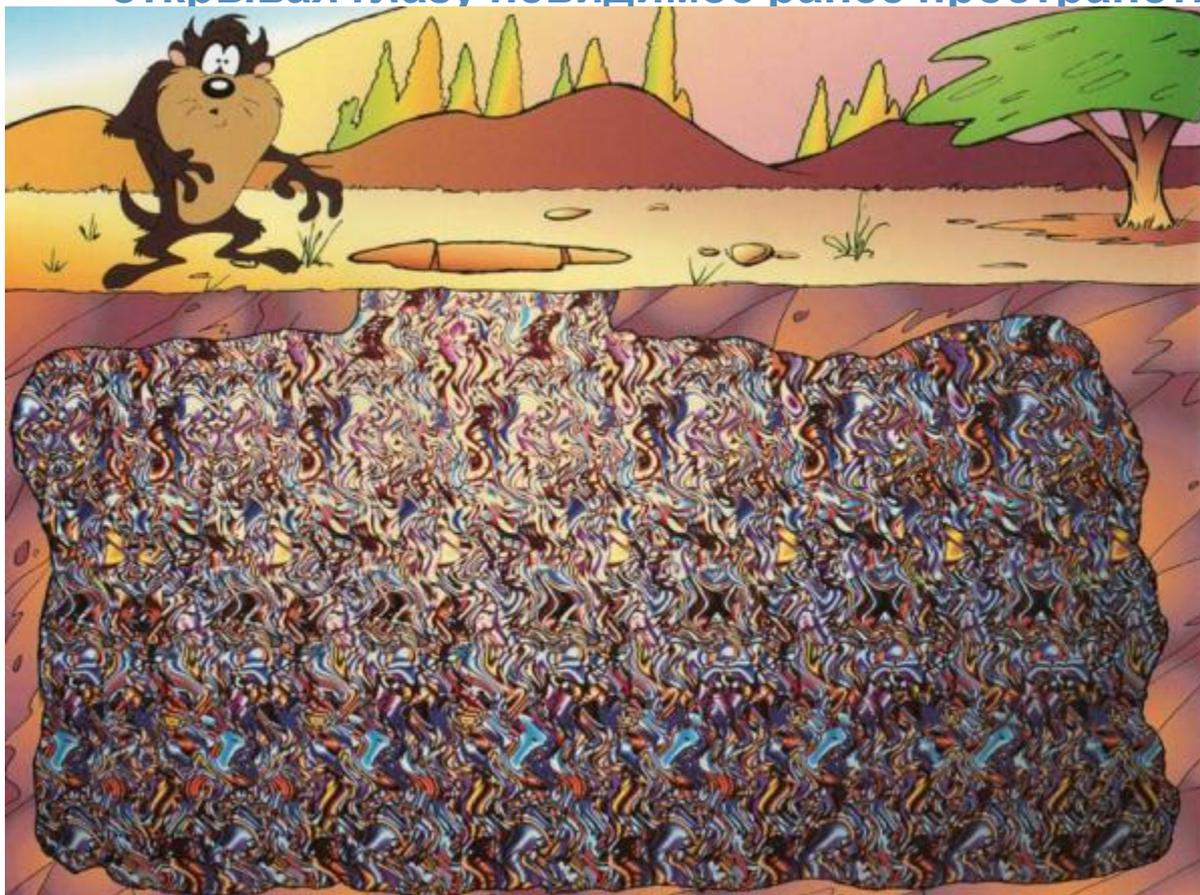
Стереокартинки (стереограммы)— это нестандартный способ развлечься и отдохнуть от повседневных дел. Стереокартинки, на первый взгляд, представляют собой просто неразборчивые узоры, но если посмотреть на картинку правильно, то вы сможете увидеть то, что на самом деле изображено на ней.

Рассмотреть настоящую стереокартинку за размытыми узорами — это как заглянуть за кулисы или узнать маленькую тайну.

Попробуйте, вам понравится.



Как увидеть стереокартинку: сосредоточьте внимание на какой-нибудь точке узора картинki и попытайтесь как бы раздвоить взгляд, осторожно переводя один глаз на любую точку соседнего узора. Когда четкие линии стереокартинки начнут расплываться, «смазывая» изображение, вы почувствуете, как оно раздвигается вглубь и вширь, открывая глазу невидимое ранее пространство.

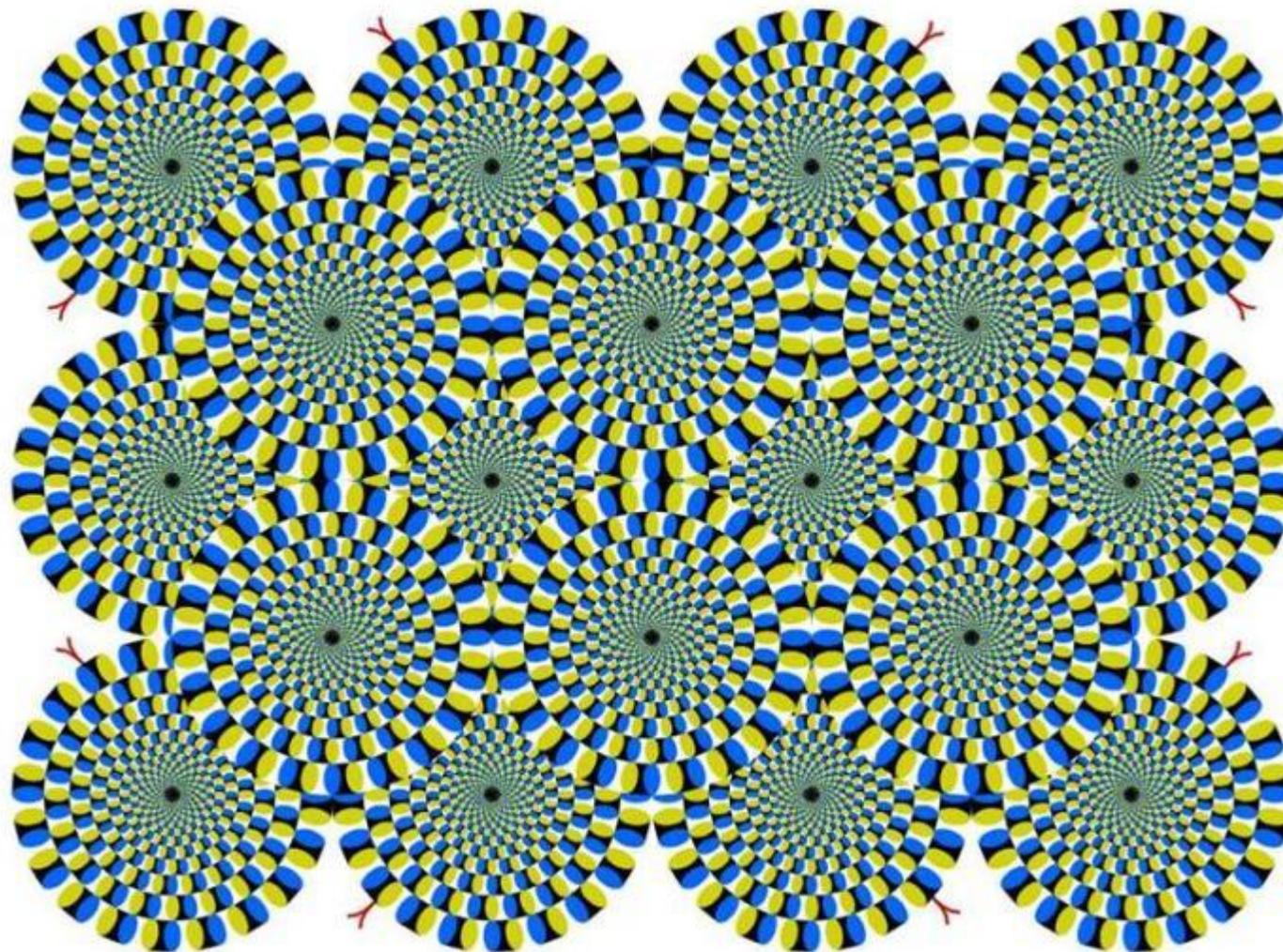


Читайте текст до конца, не обращая внимание на то, что он как-то не так выглядит...

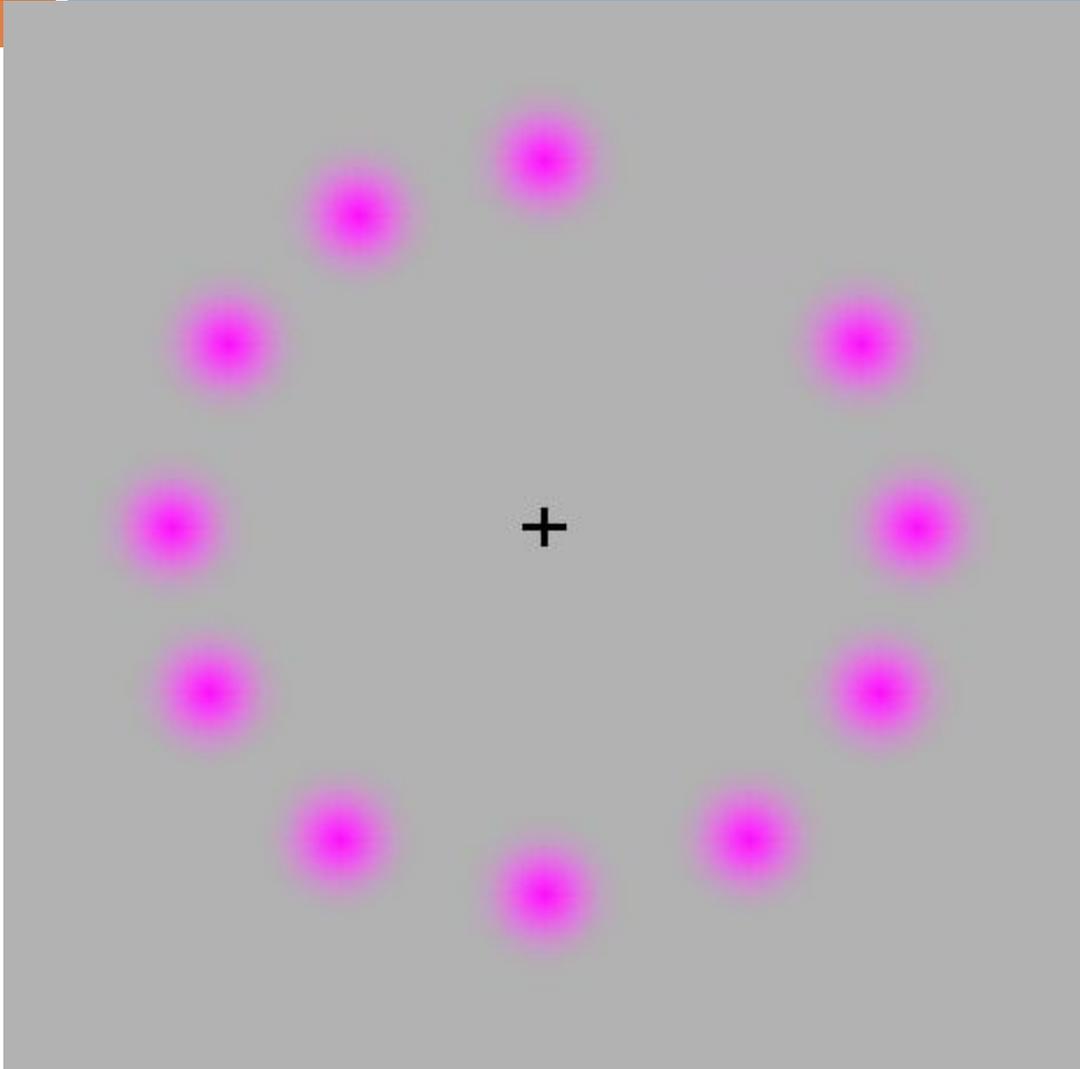
Из исследования английских учёных следует, что сошнверено вёс-рнаво в ккаом пкоярде сотят бквуы в совле, смаое гавлоне, что перавя и псоленядя бквуы длжны соттяь на свиох мсеатх. Оталсьное мжеот бтыь ернуодй и ты смжоешь зот порчтиать.

Птому-что мы читаем слово целиком, а не буква за буквой.

Если что-то крутится - тебе нужен отпуск!!!
Посмотри внимательно на каждый круг в
отдельности

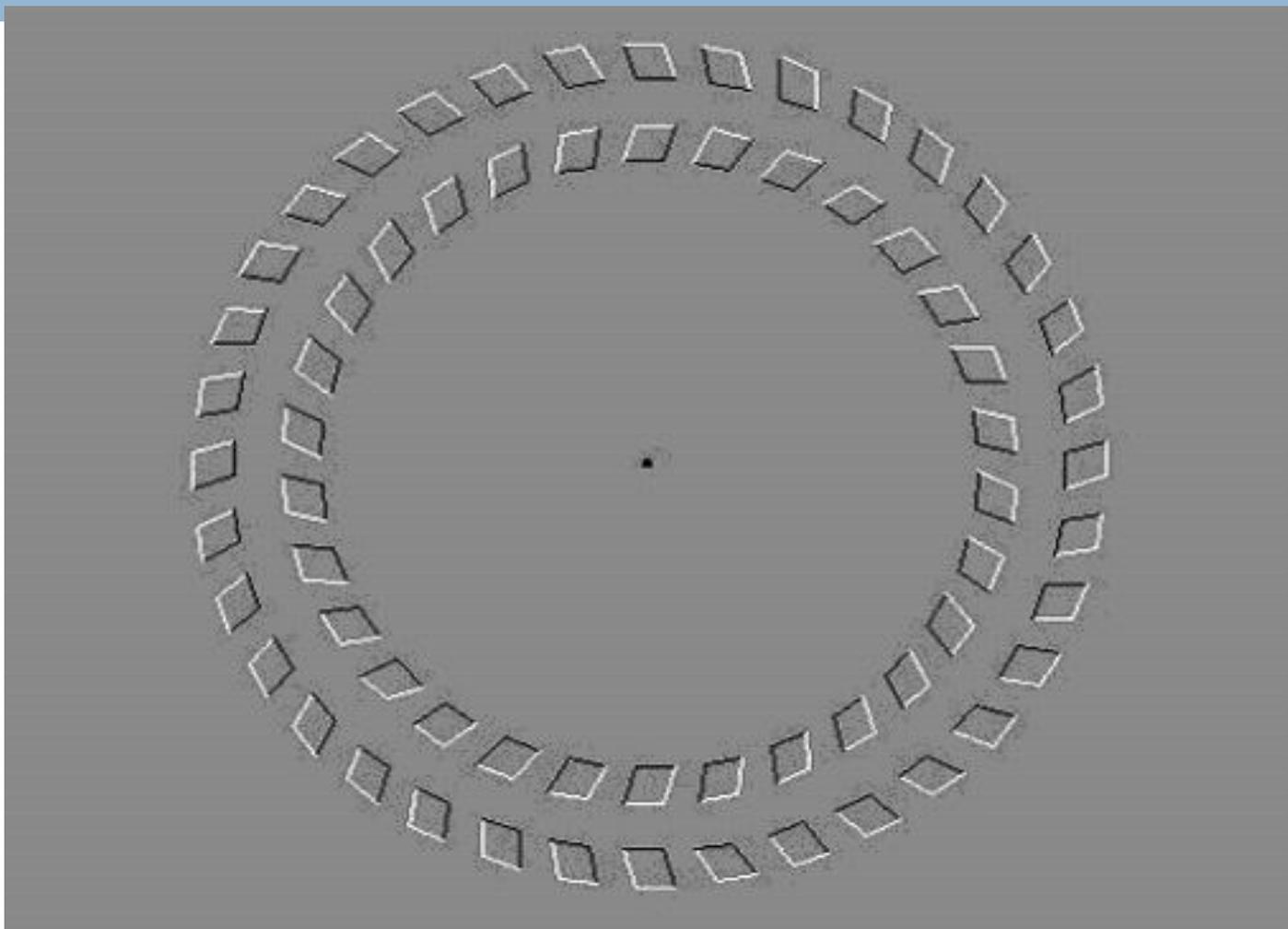


Смотри только на крест.
Через какое-то время бегущий кружок будет зелёным!



Если и дальше продолжать
смотреть на крест, то
вскоре все лиловые кружки
исчезнут, останется только
бегущий зелёный...
...который на самом деле
лиловый :)

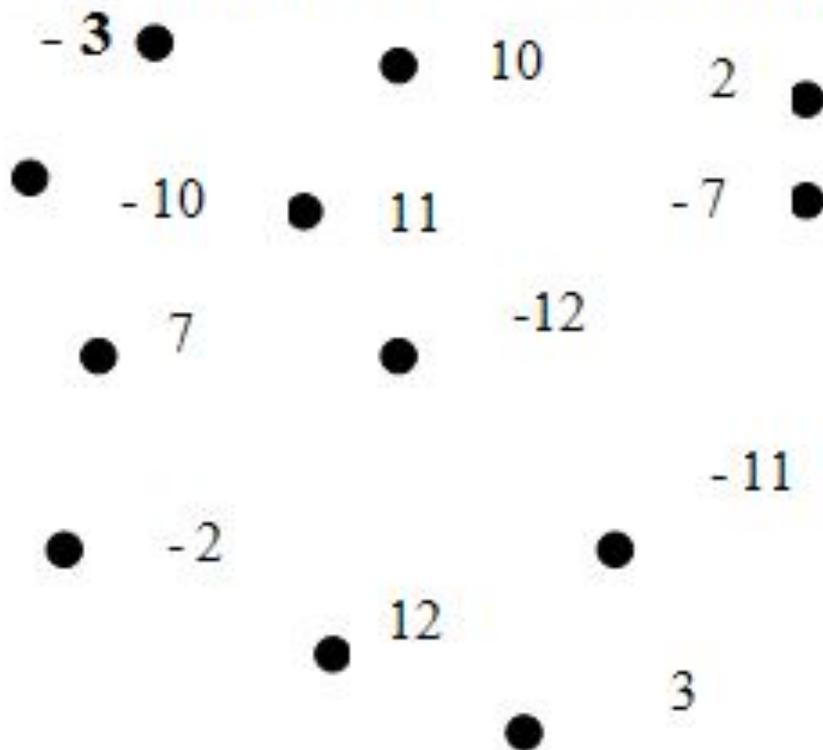
Смотри только на точку.
Подвигай при этом головой вперёд-назад...



Задание на скорость

Фамилия: _____

1. Соедините стрелками противоположные числа:



ДОМИНО

Начнем!

Лепесток

Лицо

Плавник

Телевизор

Глаз

Цветок

Подошва

Дерево

Экран

Ручка

ВСЕ!

Часы

Колпачок

Рыба

Ножка

Стол

Циферблат

Ботинок

Ветка

СКОРОСТНЫЕ ДЯТЛЫ

ПЯТНАШКИ



Количество ходов: 0

Правила

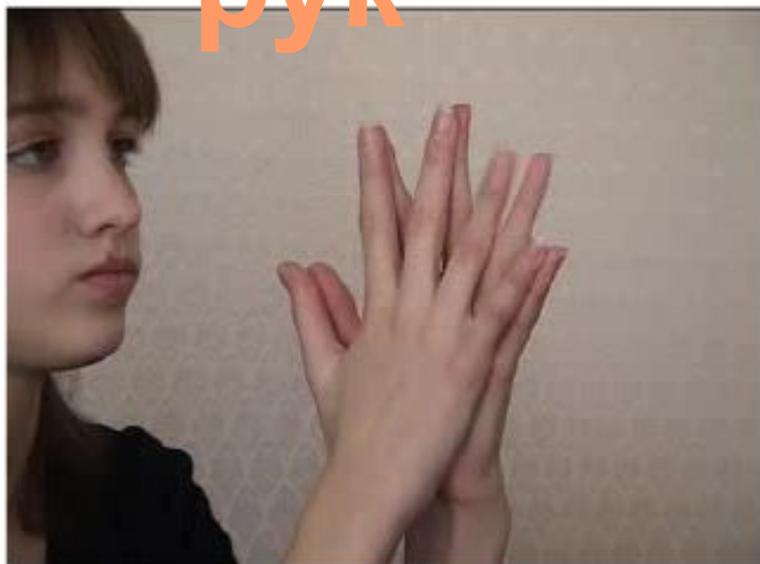
Сначала перемешай пятнашки щелчком по картинке, а затем собери их и посмотри, что получится.

Чтобы переместить пятнашку на свободное место щелкни по ней!

Подсказка

Гимнастика для

рук



Доброе утро, здравствуй, Иван,
Доброе утро, здравствуй, Степан,
Доброе утро, здравствуй, Сергей,
Доброе утро, здравствуй, Андрей,
Доброе утро, здравствуй, Антон.

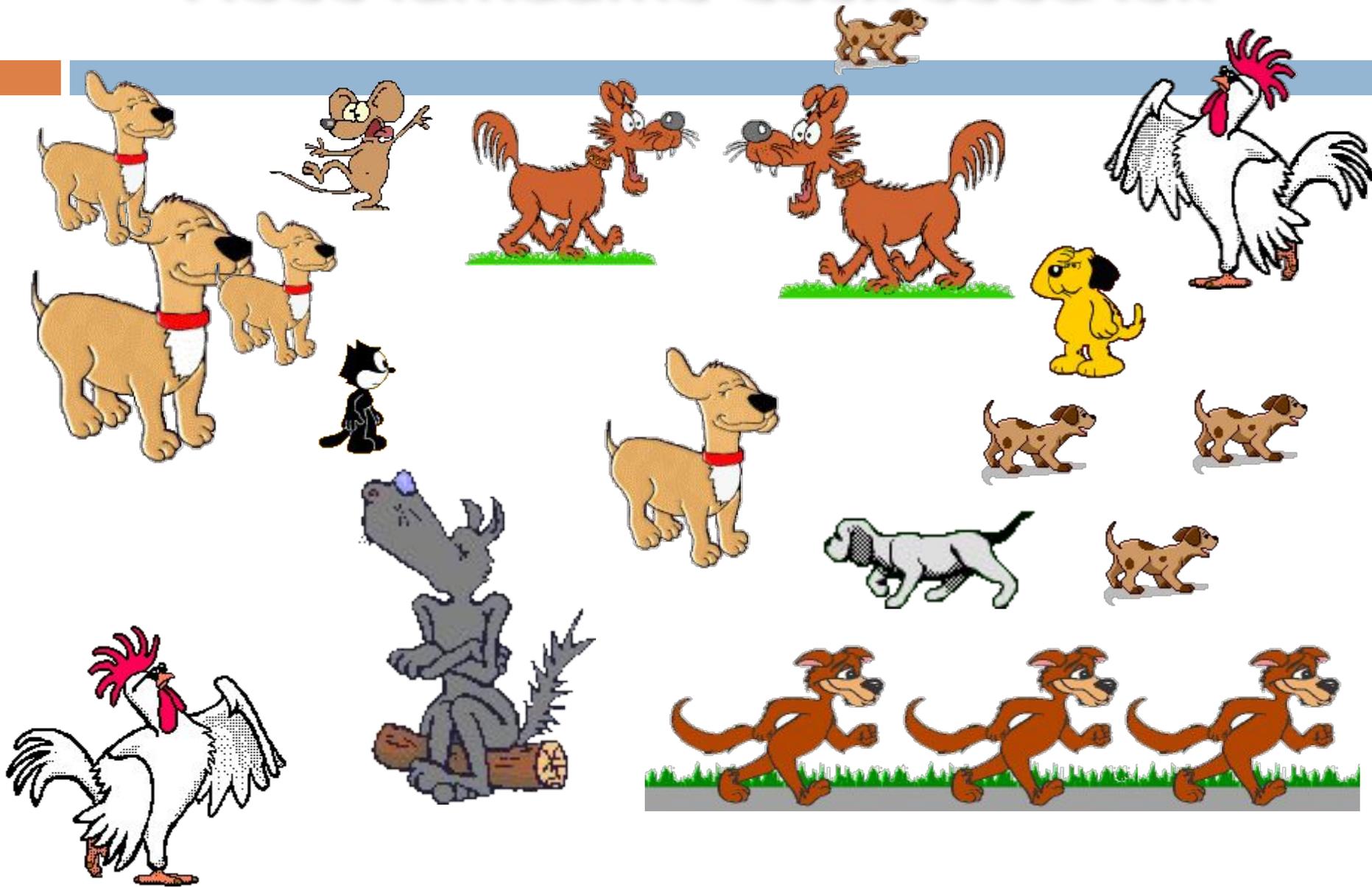


ВЫ УСПЕШНО ПОРАБОТАЛИ
, ТЕПЕРЬ САМОЕ ВРЕМЯ
ОТДОХНУТЬ

предлагаю вам задачи
для отдыха и размышления

ШЛЯЗ
БОДУ
ПЕРСОНІ
В ДОБУ

Подсчитайте всех собачек



Найдите самое большое число

9

16

55

3⁷⁹ 2

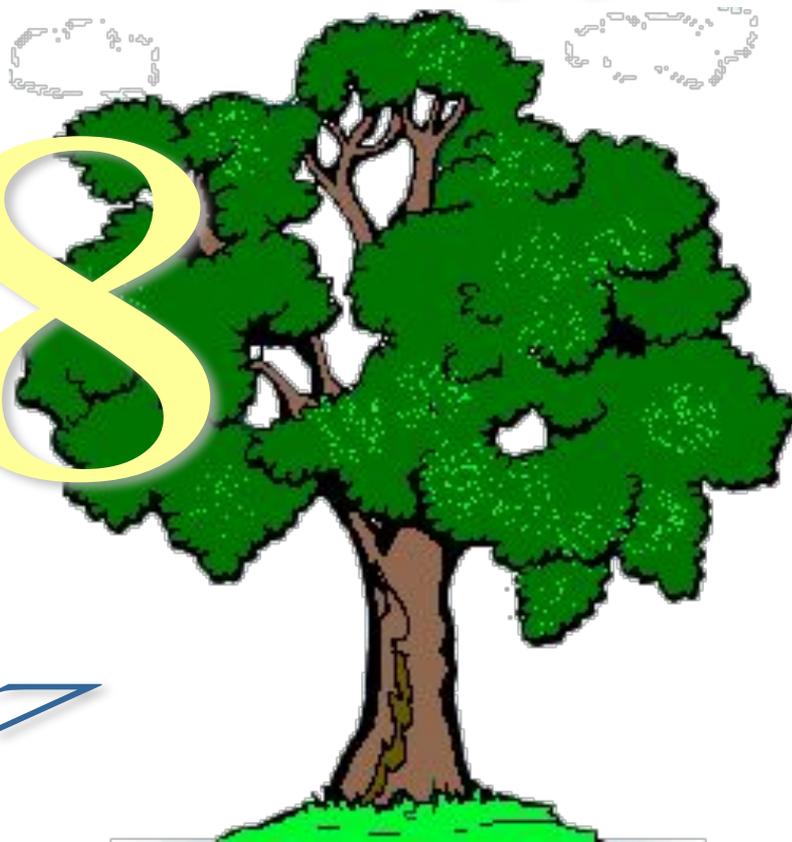
83
9

8

87

81

92⁹⁹



Немаловажную роль играют для здоровьясбережения положительные ЭМОЦИИ

1 прием – юмор, доброе слово, обращение к ребенку по имени, строки из стихотворения или народная мудрость.

2 прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и детьми.

3 прием – “возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе.

4 прием – совместное эмоциональное переживание материала: восхищение ученым, сделавшим открытие; красивым решением задачи, переживание неудачи, радуемся успехам и достижениям.



Здоровье нельзя улучшить,
его можно только сберечь!

Берегите себя и своих
учеников!

