

МОУ «СОШ №18 имени А.С.Сергеева» г. Курск

# Элементы ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



*в работе*



**УЧИТЕЛЯ  
МАТЕМАТИКИ**

**Бегловой НМ**



**Здоровьесберегающие технологии** являются составной частью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей.



**Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий** позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.



**Здоровьесберегаю  
щие  
технологии на  
уроках  
математики**

**Внедрение  
«физкультминуток»  
в структуру урока**

**Создание здорового  
психологического  
климата на уроках  
и повышение интереса  
к изучаемому предмету**

**Использование  
на уроке  
игровых  
моментов**

**Повышение  
заинтересованности  
учащихся  
путём использования  
компьютерных технологий**

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей.



физкультминутки при изучении правильных и неправильных дробей  
задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.



## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ВСЕХ



*Спал цветок и вдруг  
проснулся-(туловище вправо - влево)  
Больше спать не захотел.  
(туловище вперед, назад)  
Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
(руки вверх, влево, вправо)  
Солнце утром лишь проснется,  
бабочка кружит и вьется  
(покружиться)*



2

Р

А

З

А





## «Полёт в космос»



**Учитель** - К запуску ракеты  
приготовиться

**Учащиеся** – Есть приготовить!  
(хлопки в ладоши над головой)

**Учитель** – Пристегнуть ремни!

**Ученики** – Есть пристегнуть ремни!  
(руки в замок)

**Учитель** – Включить зажигание!

**Ученики** – Есть включить зажигание!  
(вращательные движения руками)

**Учитель** – Завести моторы!

**Ученики** – Есть завести моторы!  
(руки к плечам, вращение вперёд и  
назад)

**Все:** 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов.



**В этом помогут  
физкультминутки  
с применением  
хорового пения**





## «Улучшим осанку»



У нас славная осанка  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,

А потом на пятках.  
Пойдем мягко, как лисята,  
А вот если надоест,

То пойдем все косолапо,  
Как медведи ходят в лес!



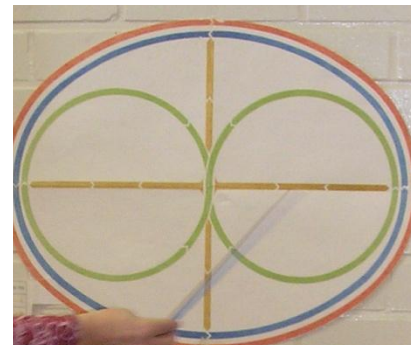
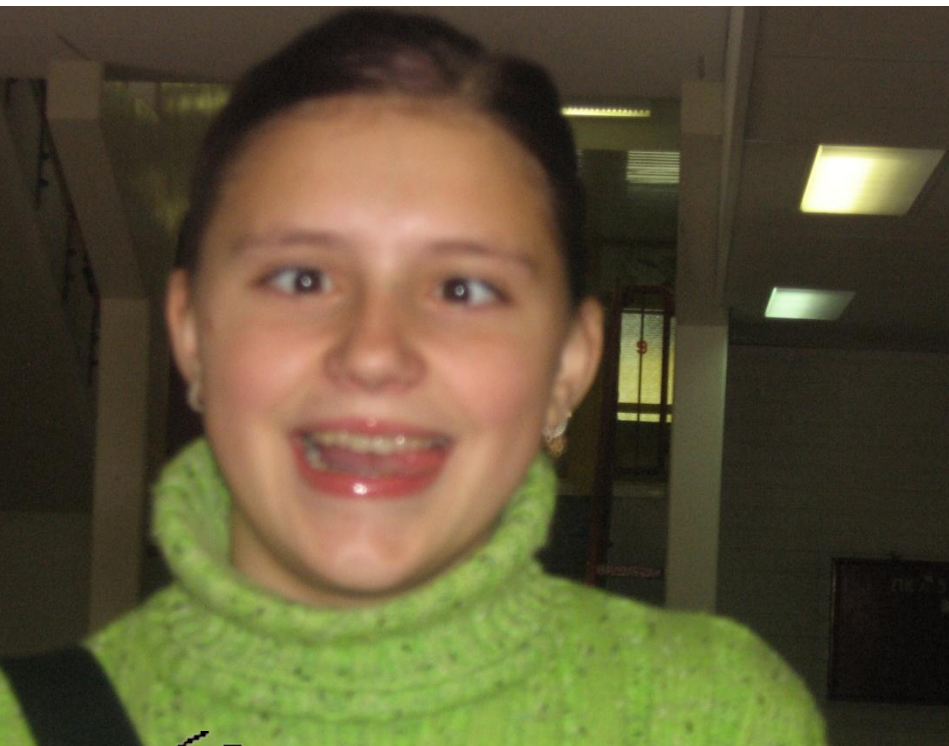
**Чтобы стать  
моряком, надо иметь  
хорошее зрение!  
Берегите зрение!**



*Миддели Марина Мадриновская 98765468@mail.ru*



## Упражнения для глаз

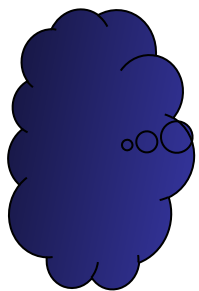
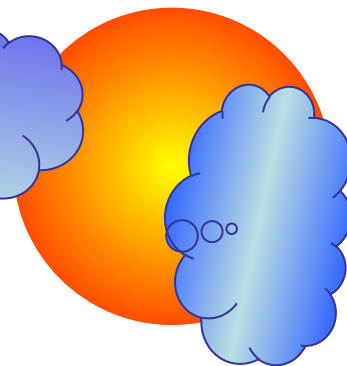
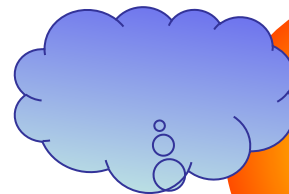
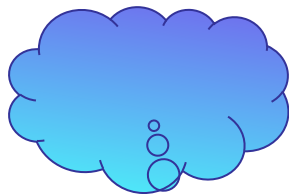
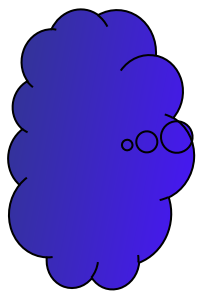


***«Любопытная Варвара,  
смотрит влево,  
смотрит –вправо.  
А потом опять вперед,  
тут немножко отдохнет...»***

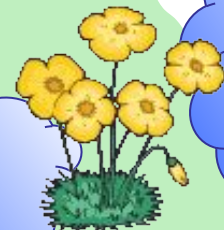
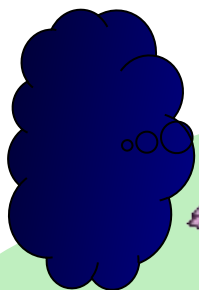


Простейшие упражнения для глаз  
обязательно нужно включать  
в физкультминутку





**Ребята, берегите зрение!**



Игровые моменты  
на уроках позволяют  
организовать  
**двигательный режим**  
во время учебных  
занятий





**Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. В этом поможет психогимнастика.**





# «Шалтай – Болтай»

## Психогимнастика

- Шалтай – Болтай сидел на стене,
- Шалтай – Болтай свалился во сне.



Задача учителя –  
помочь ученику преодолеть усталость,  
уныние, неудовлетворенность.



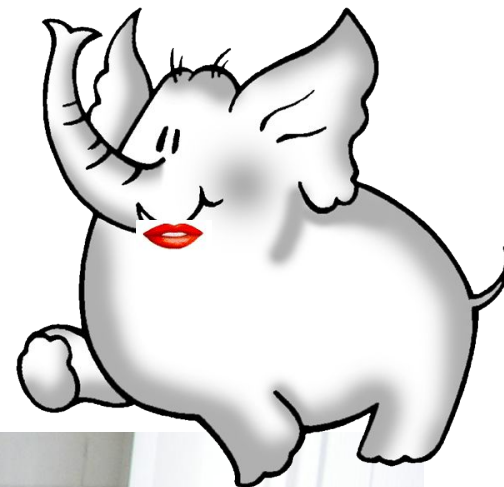




**Методика  
расслабления**

## Упражнение «ХОБОТОК»

**«Подражаю я слону – губы хоботком тяну.  
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.  
Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг.  
Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем»**



## Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»



С языком случилось что-то,..

## Упражнение «ОЛЕНИ»



Посмотрите, мы олени...



## «Массаж головы».

**Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как « граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.**



# Прорабатываем активные точки на голове



Мы скоро в третье, третье, третье,  
Мы уже в третье перешли тысячелетие,  
«Зашьём» озонную дыру,  
Найдём друзей в антимире  
И к марсианину заявимся в нору!





**Здоровье — это стиль и образ твоей жизни**



# «На лыже учителя»

Мы учителя brave, brave, brave,  
И нас нередко посещают мысли здравые!  
Мы математике верны,  
Мы с информатикой дружны,  
И, как не странно, в физкультуру влюблены!



*Не требуйте от других того, на что сами неспособны*



**Здоровье - наш капитал: его можно увеличивать,  
его можно и прокутить: хочешь быть здоровым - будь им !**



**«Мы прекрасно  
отдыхаем»**



***Все умеют танцевать, прыгать,  
бегать и играть...***



***Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.***



***Здоровому человеку нужен не только хлеб,  
но и духовная пища:  
не хлебом единым жив человек.***



**Будьте здоровы!!!**

