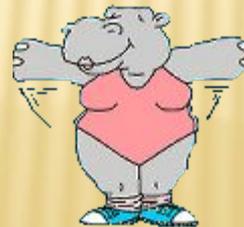




ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ С ВНЕДРЕНИЕМ ФГОС
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ





« Забота о здоровье ребёнка - это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Цель:

Сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



**«Здоровьесберегающие образовательные
ТЕХНОЛОГИИ» - это можно рассматривать
как совокупность тех принципов,
методов педагогической работы, которые,
дополняя традиционные технологии обучения
и воспитания, наделяют их признаком
здоровьесбережения.**





НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

- Для здоровья человека - большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса.



СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ И ПЕРЕМЕНЕ.

- физкультминутки
- оздоровительные минутки
 - минутки релаксации
 - дыхательная гимнастика
 - гимнастика для глаз
 - цветотерапия
- пальчиковая гимнастика
 - массаж активных точек



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК



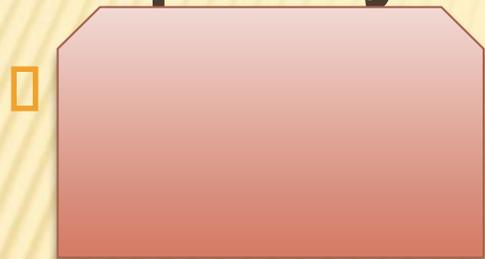
1. Упражнения для снятия общего и локального утомления;
2. Упражнения для кистей рук;
- 3. Гимнастика для глаз;
- 4. Гимнастика для слуха;
- 5. Дыхательная гимнастика;
- 6. Упражнения, корректирующие осанку



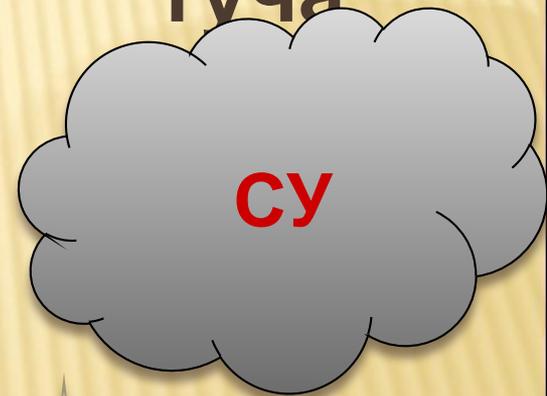


ТЕХНОЛОГИИ ЗРИТЕЛЬНО – ПРОСТРАНСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ

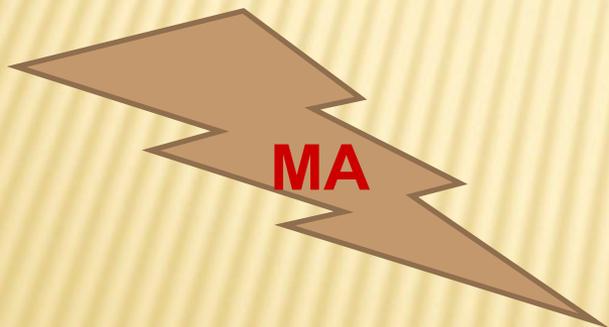
□ Прямоугольник



туча

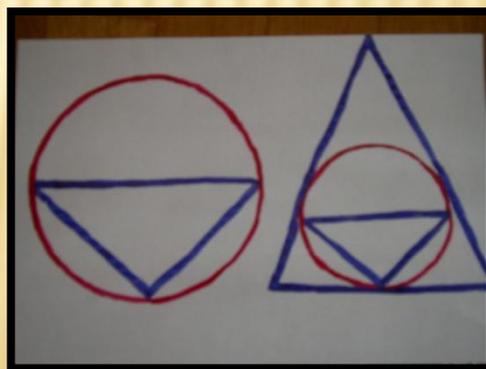
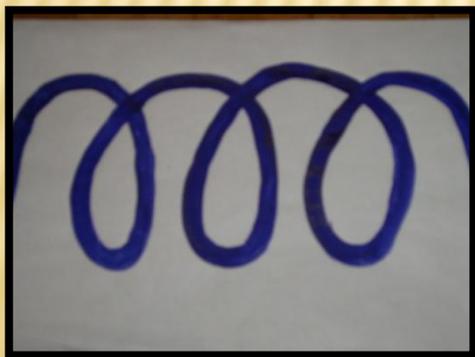
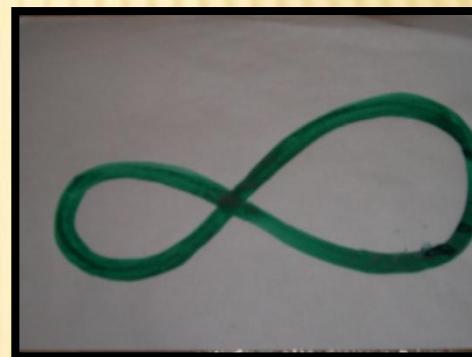


солнце



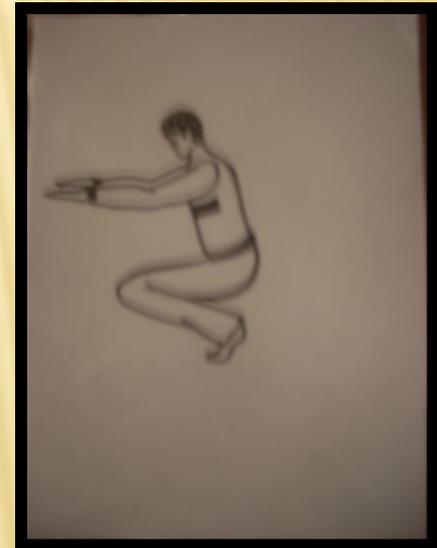
Ориентирсы, которые использую на уроках

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.

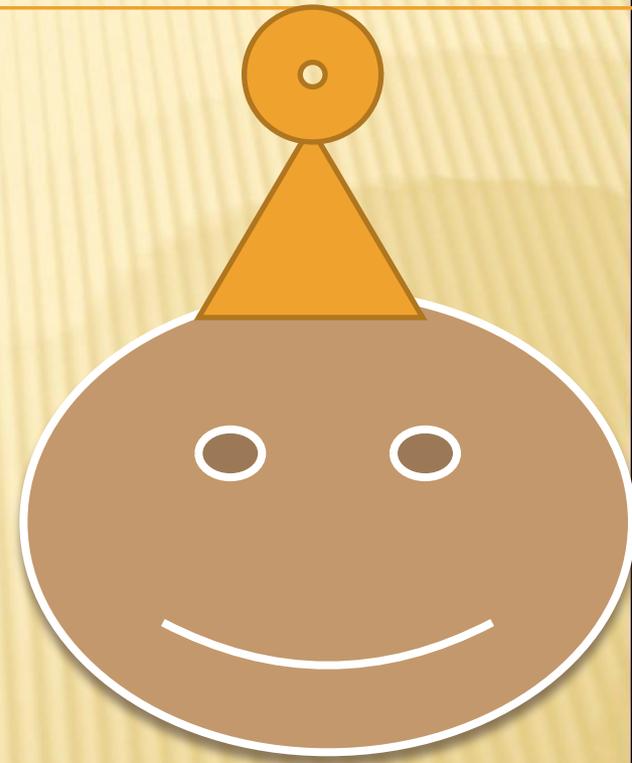
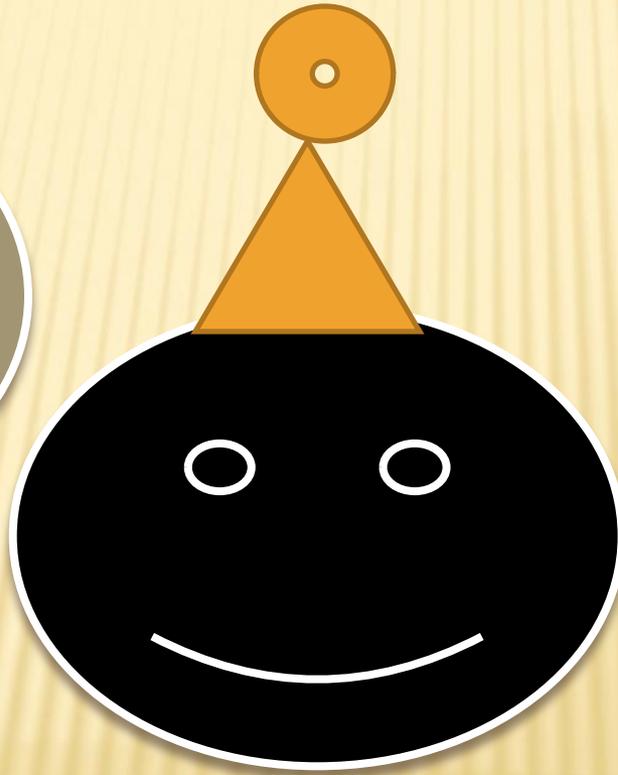
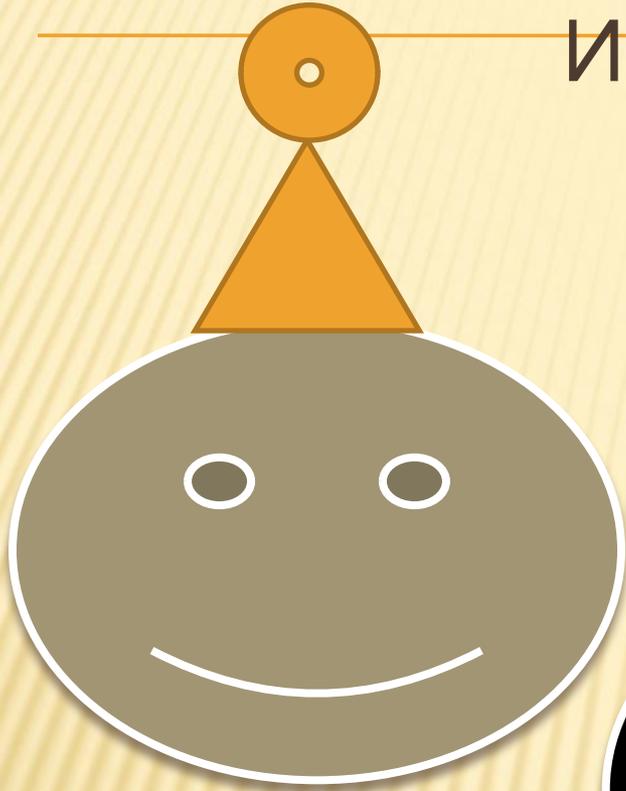


2. «Весёлые человечки»

На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные упражнения. Дети повторяют движения человечка.

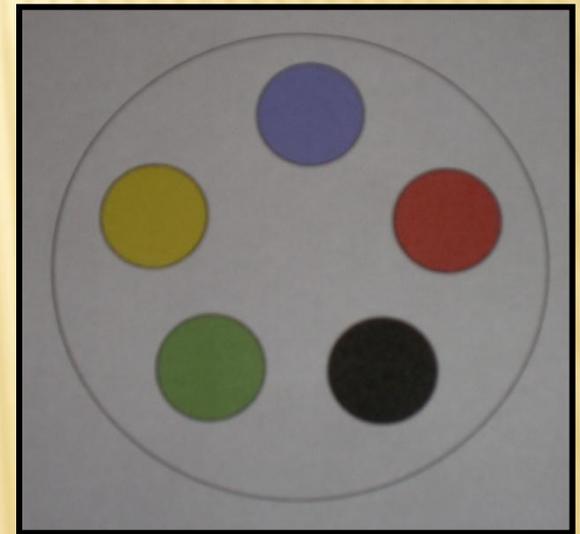
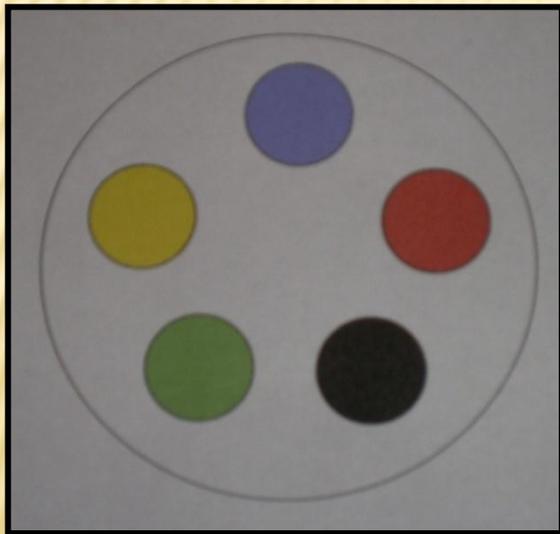


ЛИЦА КЛОУНОВ (УЛЫБАЕТСЯ, ГРУСТНЫЙ, ИСПУГАННЫЙ)



б) Тарелки с разноцветными кружками

Задания: найти такую тарелку, в которой есть цвет, который не повторяется в других; найти две одинаковые тарелки...



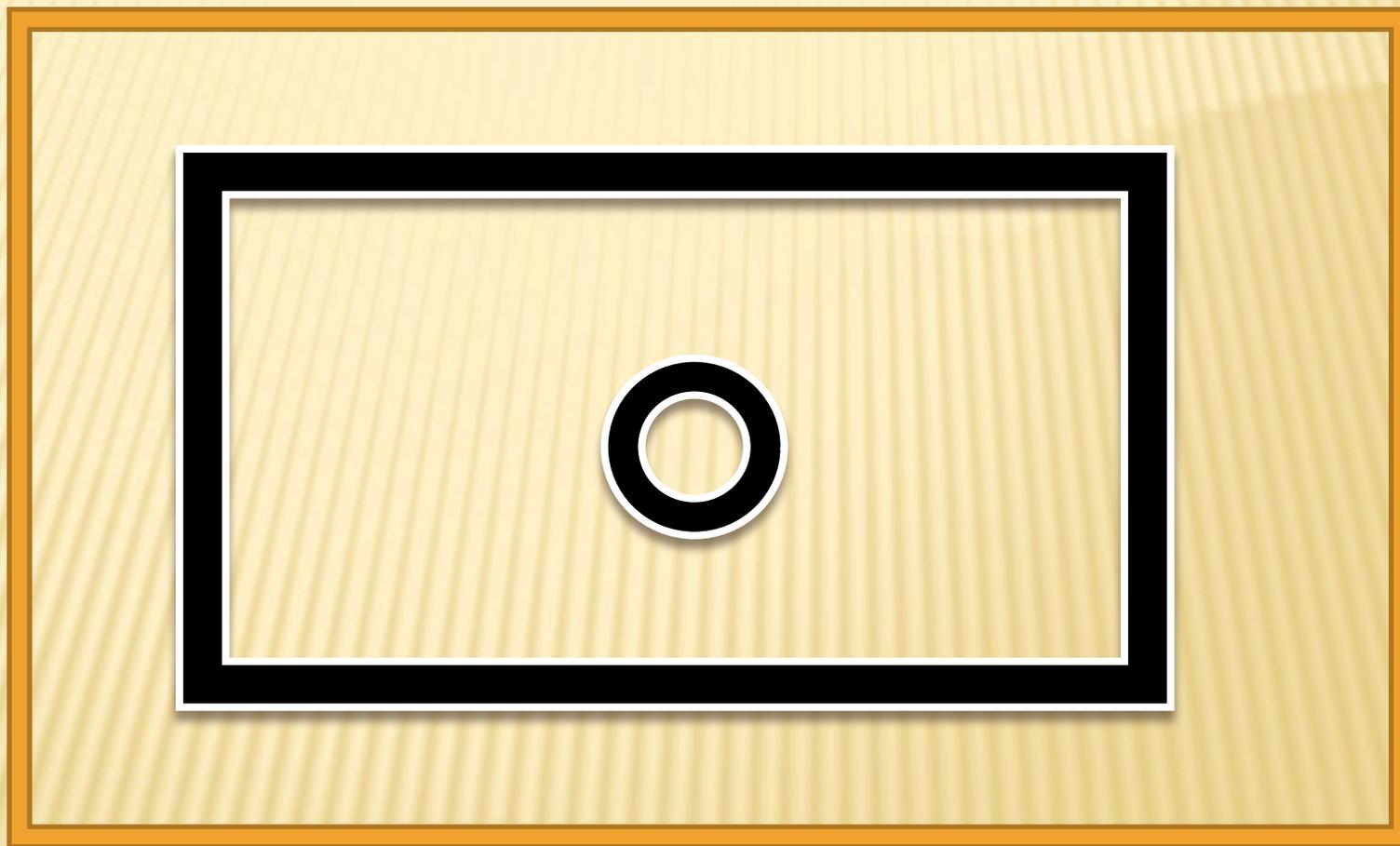
3. Бумажные офтальмотренажёры

а) Пирамидки

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитать, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...



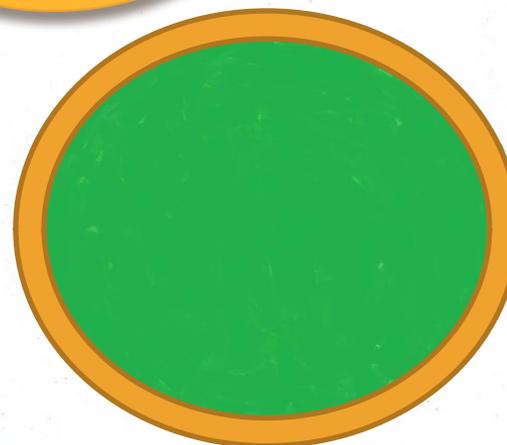
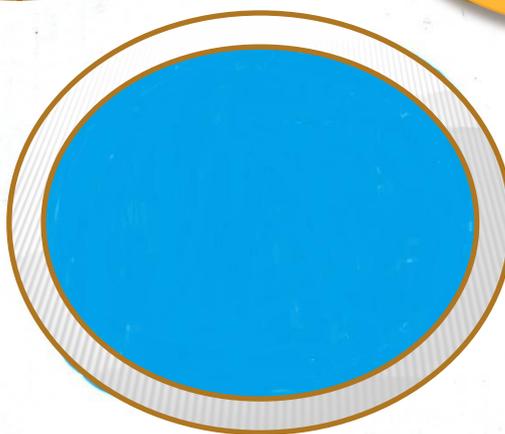
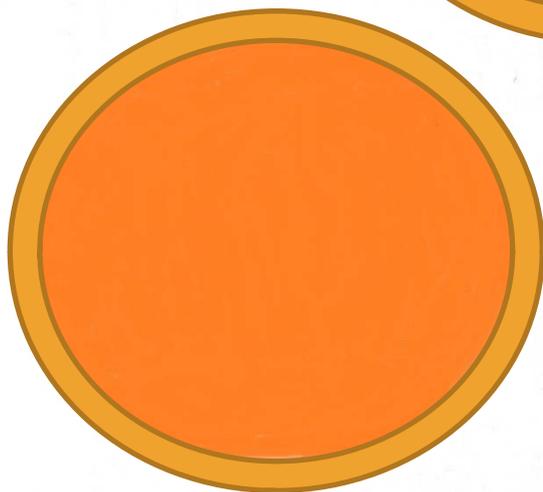
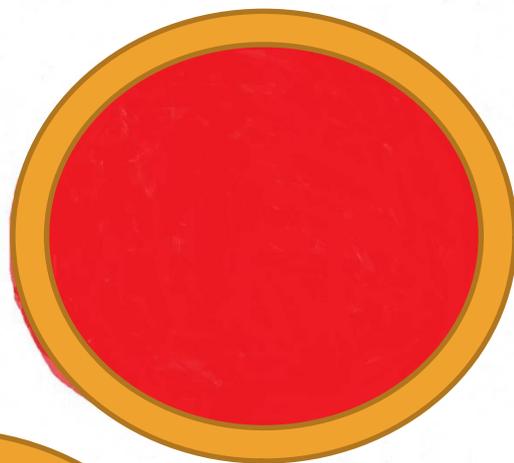
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ГЛАЗА.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО УХА

- Дать наручные часы ученику и сказать :
«Послушай как они тикают». Ученик
бессознательно подносит их к ведущему
уху : левому или правому.(Право ухье, Лево
ухие.)

ЦВЕТОВЫЕ КРУГИ



АРОМАТОТЕРАПИЯ





ДЫХАНИЕ(УСПОКАИВАЮЩЕЕ)

- Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:

[и] – мозг, функция почек

[э] – железа внутренней секреции

[а] – глотка, гортань, щитовидная железа

[о] – средняя часть груди

[ой] – сердце

- после ритмичного дыхания (дышать через нос), рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф – воздух как бы выталкивается через нос.

Упражнения

- «Свеча» (глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя.) на одном вдохе произнести 5-10 звуков [ф], делая короткие промежутки между звуками: ф-ф-ф... (ж-ж-ж, р-р-р, с-с-с, з-з-з). сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца.
произнести скороговорку- считалку.

ГОЛОС – ЭТО СВОЕОБРАЗНЫЙ ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

- Петь полезно, даже если нет ни голоса, ни слуха. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения. Поэтому во время уроков нужно использовать музыкальные паузы.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК.

- Тренировка движение пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.





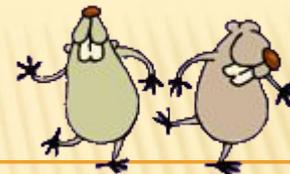
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Прежде всего движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья и всестороннего физического развития детей. Снижает утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность у учащихся.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



- Это лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил.



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТ МИНУТОК ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ

- 1. физкультурно – спортивные.
- 2. танцевальные.
- 3. двигательные действия из задания.
- 4. развивающие игры.
- 5. креативные (творческие) задания.
- 6. оригинальные движения.
- 7. сюжетно – ролевые игры.
- 8. использование карточек.
- 9. пантомимическая гимнастика. (подражательная)





ВЫВОД:

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

