

**Мастер-класс  
«Здоровьеесберегающий комплекс»**

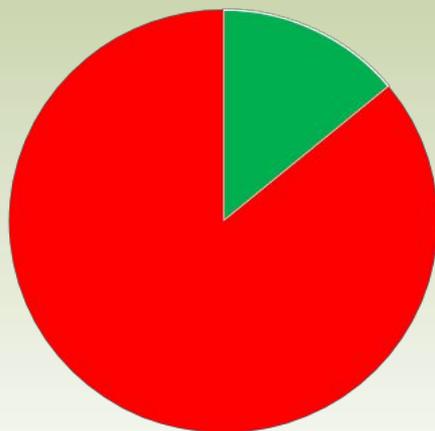
выполнила: учитель I категории  
МОУ Южно-Степная СОШ Кадочникова Т.В.

# Актуальность здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе



Состояние здоровье подрастающего поколения.

1 класс



■ здоровые  
■ патологические  
изменения

9 класс

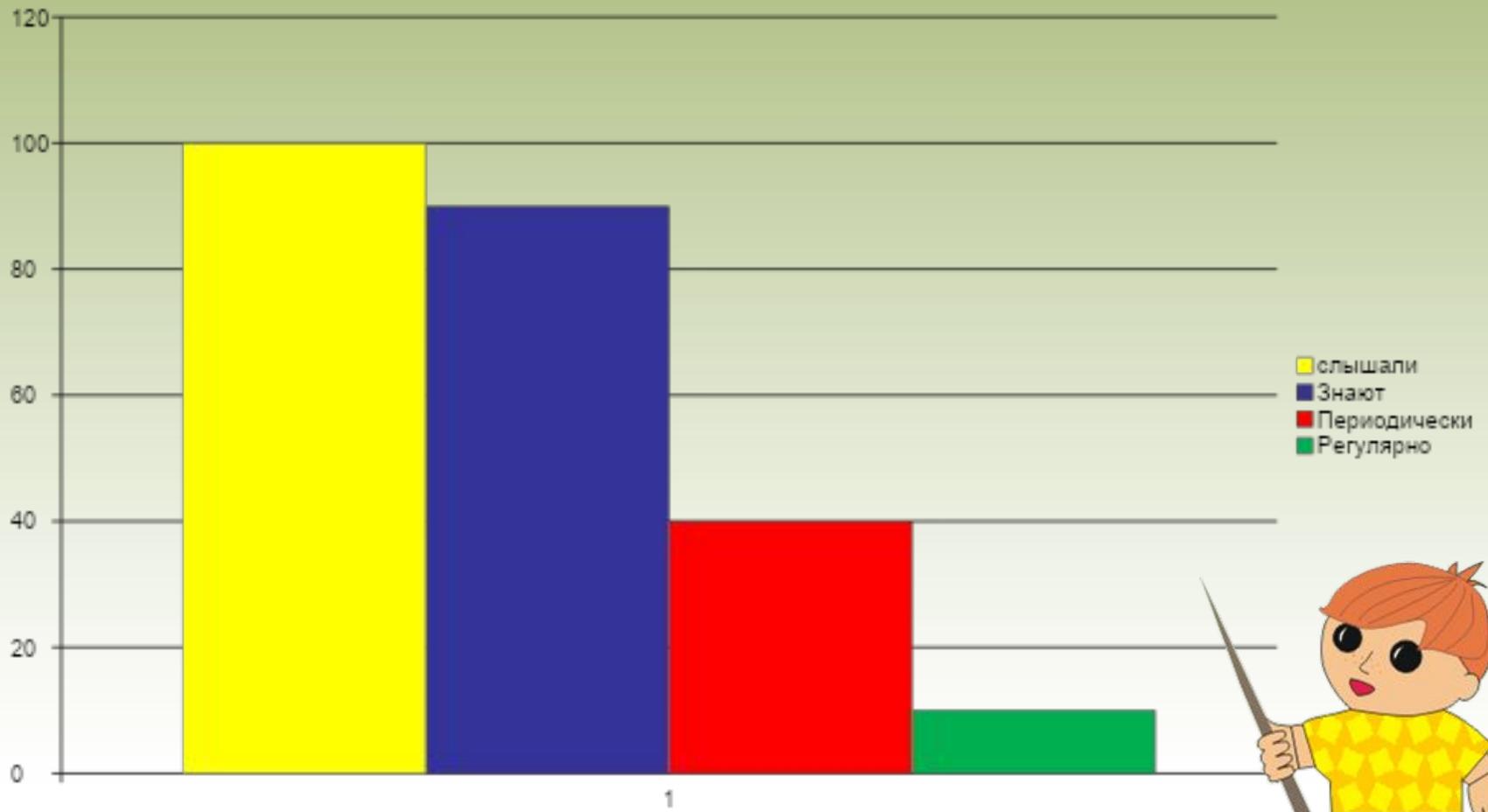


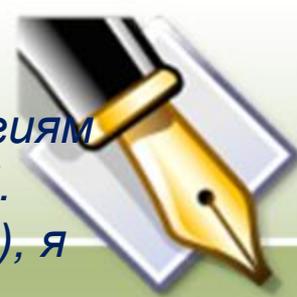
■ здоровые  
■ патологически  
е изменения

Двигательная  
активность детей  
стала очень  
низкой!?



# Что вы знаете о здоровьесберегающих технологиях и как применяете?





*Изучив разные методики по здоровьесберегающим технологиям (В.Ф.Базарного, доктора С.С.Коновалова, Л.А.Обуховой, Н. И. Дереклеевой, профессора Э.С.Аветисова, В.М.Бехтерева и д.р.), я собрала весь материал в свой комплекс.*

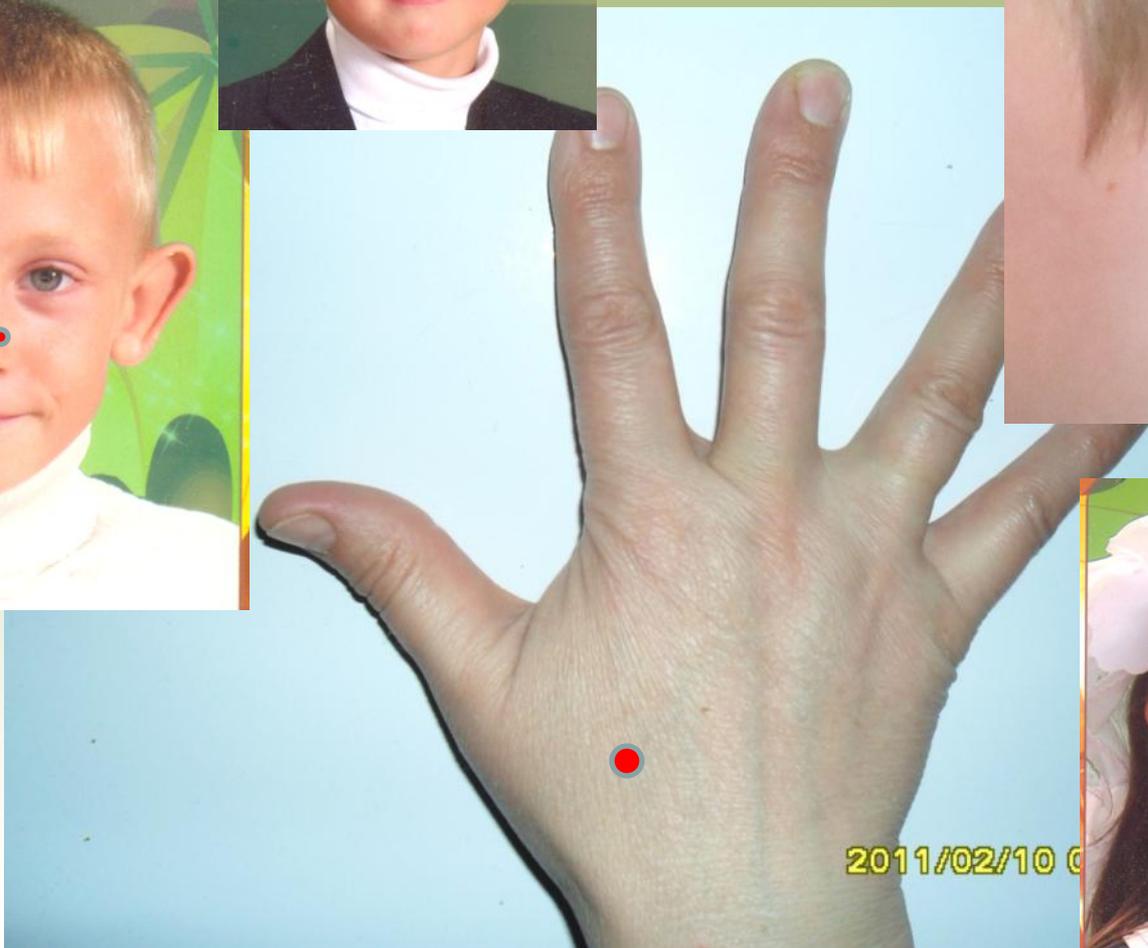
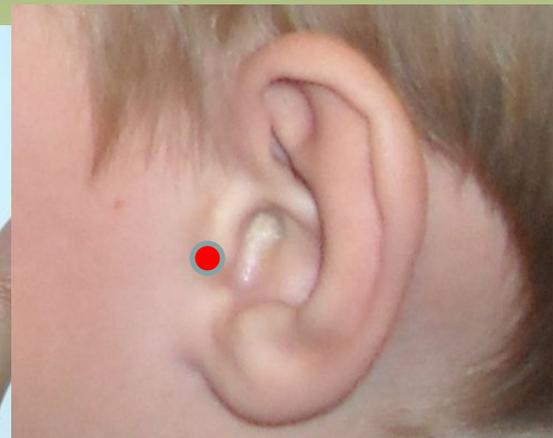
### **Принципы комплекса:**

- *Доступности и щадящих условий обучения ;*
- *Универсальности ( можно использовать для уч-ся 1-7 кл);*
- *Не требующего специального инвентаря и оборудования;*
- *рефлексивности — обязательное разъяснение значения для развития и здоровья детей каждого упражнения и задания;*
- *сотворчества — выполнения упражнения или задания вместе с учителем.*



# Точечный массаж





# Массаж пальцев рук

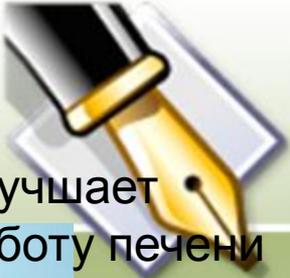
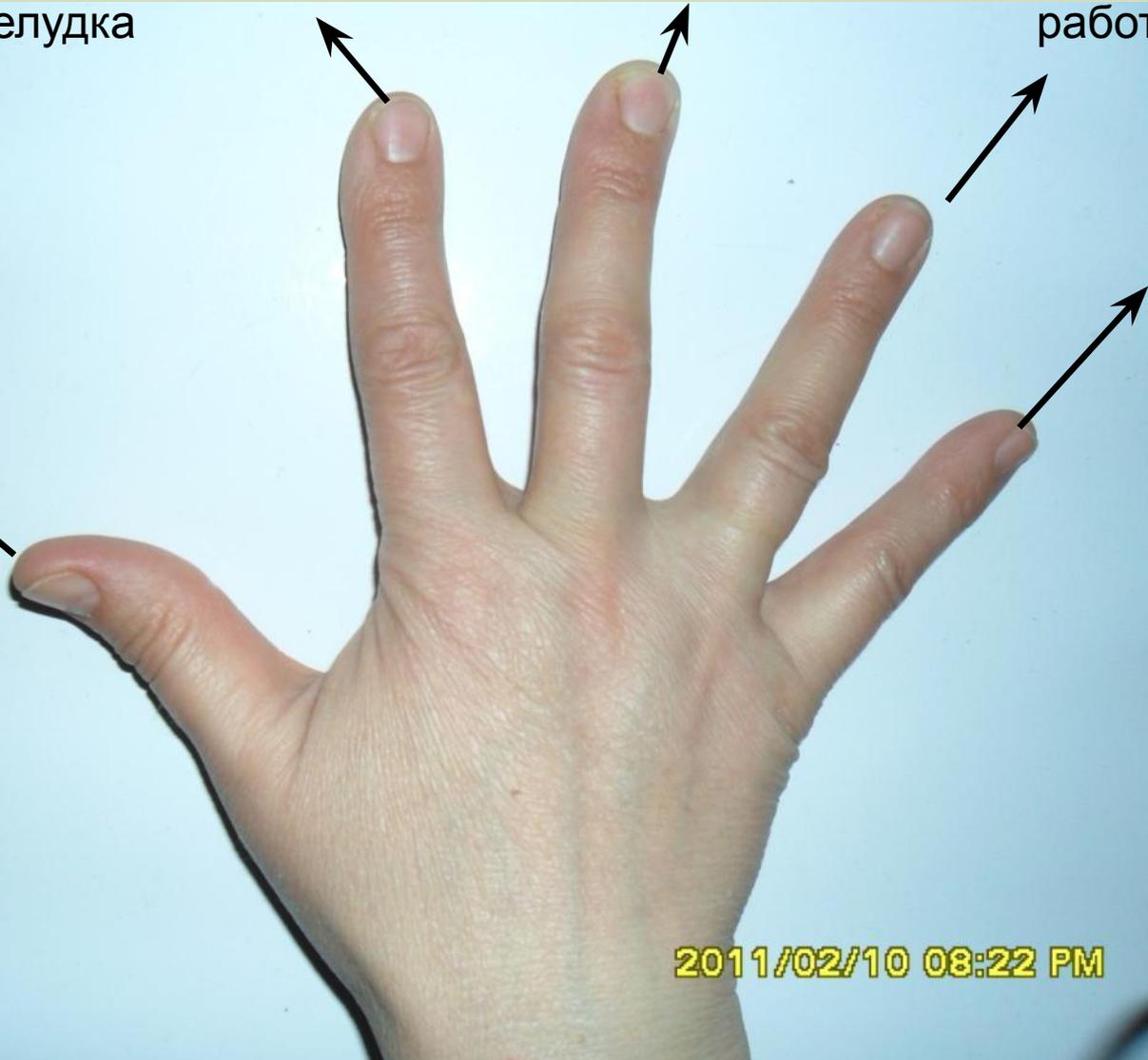
Улучшает работу желудка

Улучшает работу кишечника и позвоночника

Улучшает работу печени

сердце

Повышает деятельность головного мозга

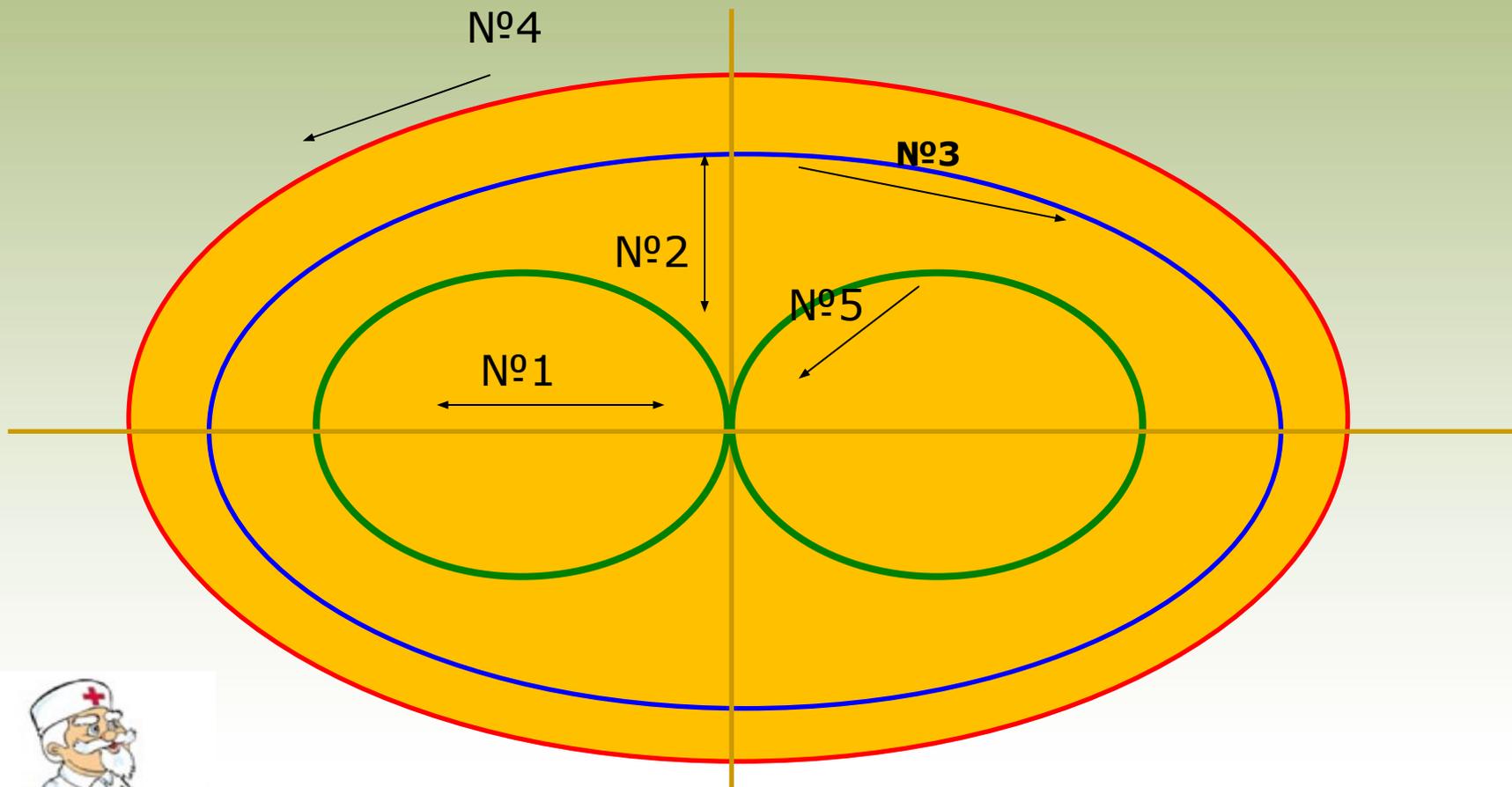


2011/02/10 08:22 PM



# Гимнастика для глаз /метод Бейтса/.



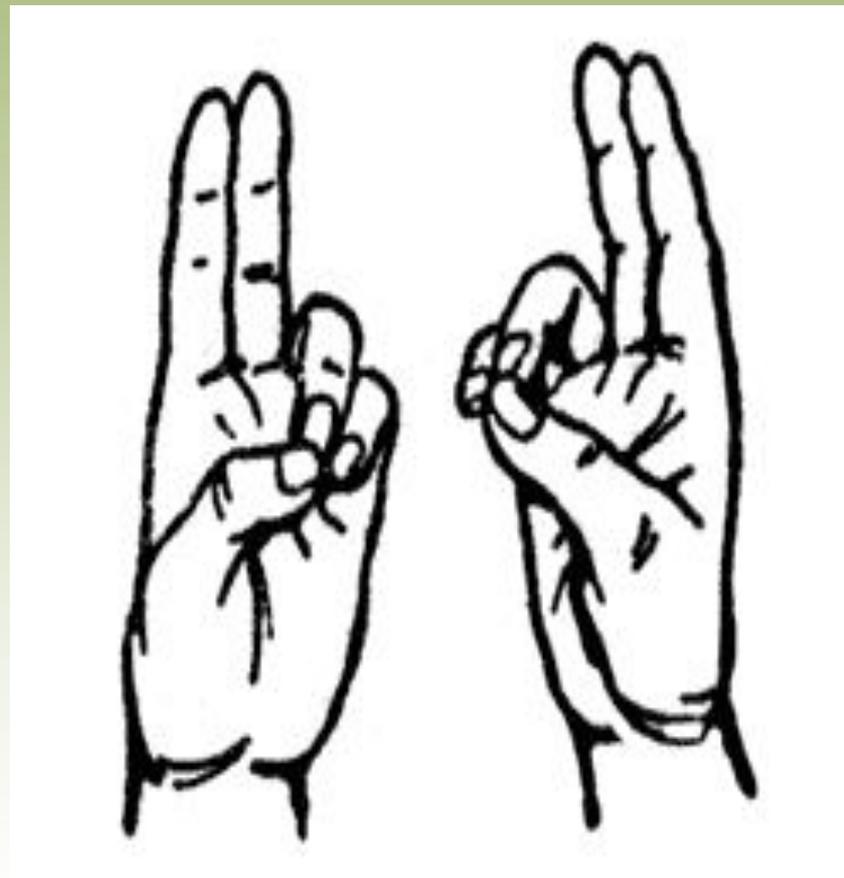
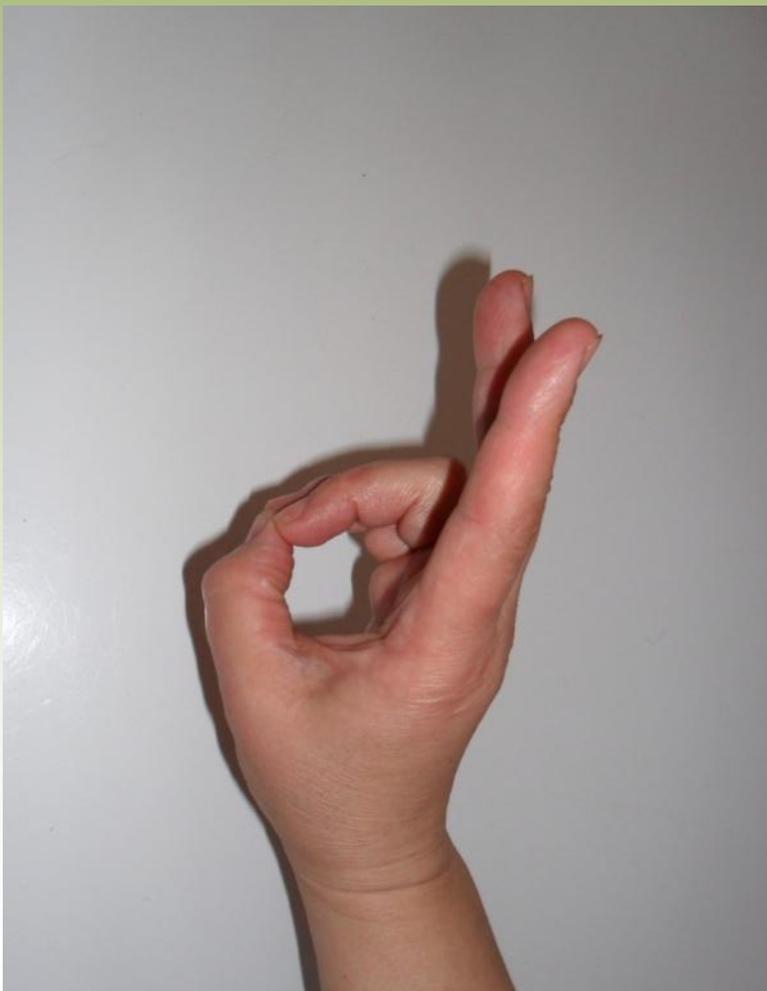


Методика В.Ф.Базарного



# Мудра «Жизни»

снижает утомляемость, улучшает зрение

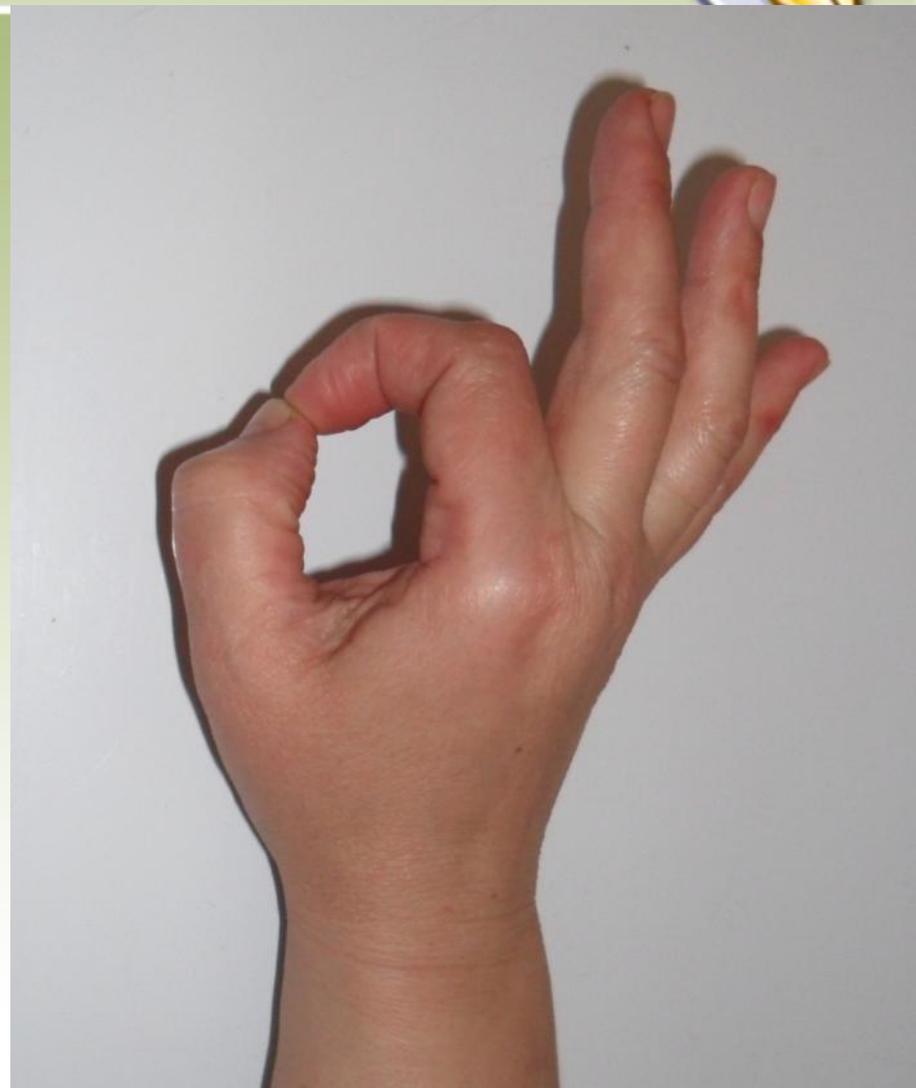
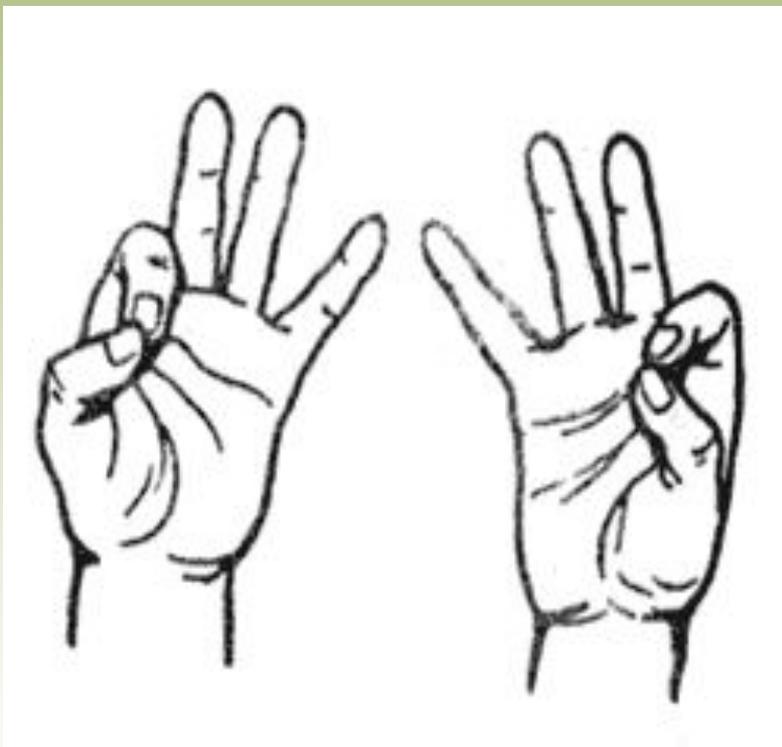




# Мудра «Знания»



улучшает мышление, память, снимает напряжение, усталость





# Мудра «Поднимающая»



Потягивания. Помогают снять усталость, хорошо влияют на позвоночник и рост.

Деревце



Упражнения на осанку



Массаж стопы – это и профилактика плоскостопия. Укрепляем иммунитет



# Оздоровительные минутки «Сотвори себе солнце»



Любовь

Мир

Добро

Здоровье

Радость

Тепло

Свет

Нежность

ласку





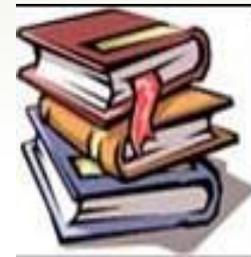
# Этюд души



Поприветствуем  
докторов природы!



- В. А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».





**Здоровья, Вам,  
уважаемые коллеги!**



**Спасибо за внимание и**



06.12.2012

