

**« Всё без здоровья –  
НИЧТО»**

**( Сократ)**

# Требования к современному здоровьесберегающему уроку в начальной школе

- Гигиенические условия в классе
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности
- Количество видов преподавания и их чередование

# Здоровьесберегающий урок должен:

- воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку

# По системе В.Базарного



## «Обучение и воспитание детей в активной сенсорно-развивающей среде»



❖ Во время занятий в гимназии, учащиеся (пока только первого класса) то садятся за парты, то пишут стоя за специальной мебелью – конторками. Тем самым укрепляется позвоночник – основа энергетики человеческого организма.

❖ Через каждые 15 минут в классе негромко звенит звоночек, и ребята меняются местами: пока один малыш стоит, другой сидит.







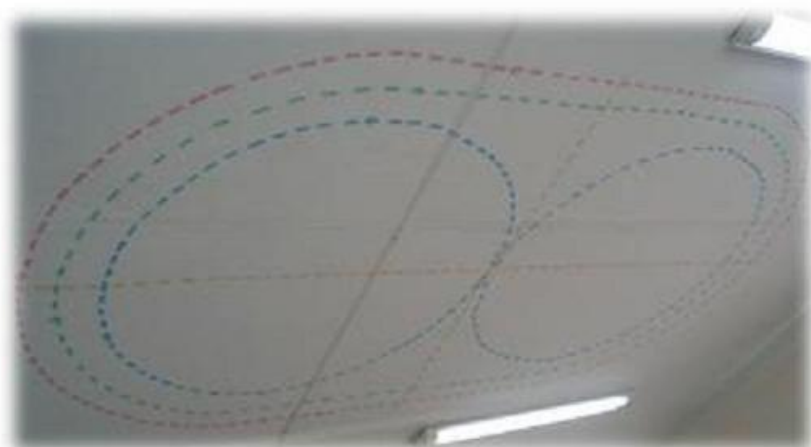
Дети пишут перьями, обмакивая их в чернила!

При письме шариковыми ручками (безотрывном), через 20 минут у ребёнка появляются все признаки стенокардии, потому что нарушается естественный синусоидальный ритм организма ребёнка. А при письме сначала карандашом, а потом пёрышком, по принципу «нажал — отпустил», такого не происходит!



## Офтальмологический тренажёр «Восьмёрка»

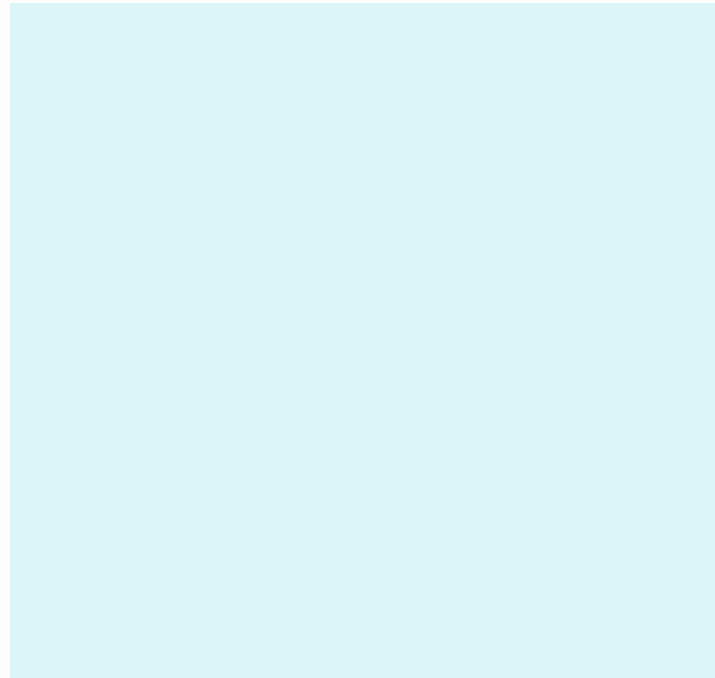
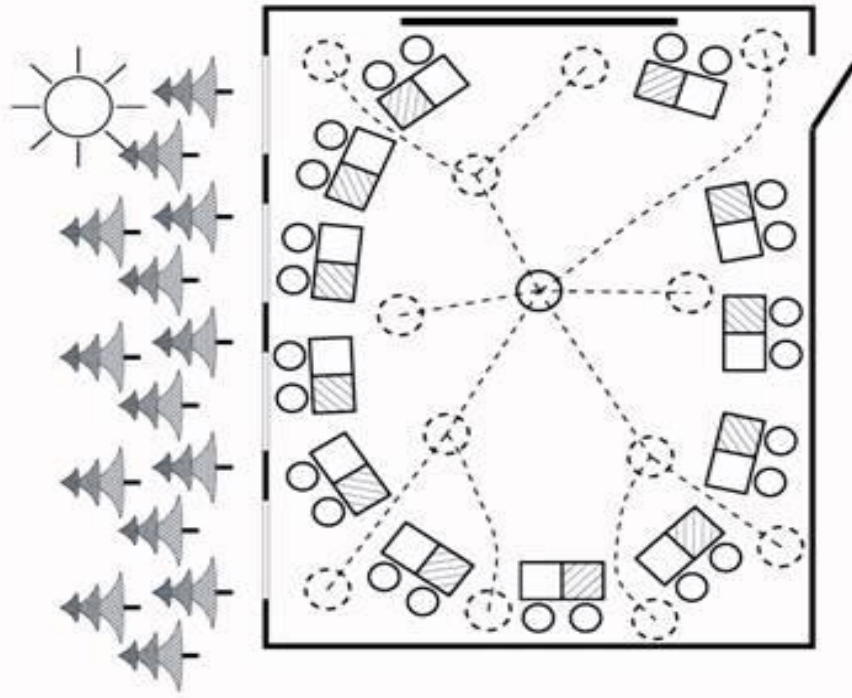
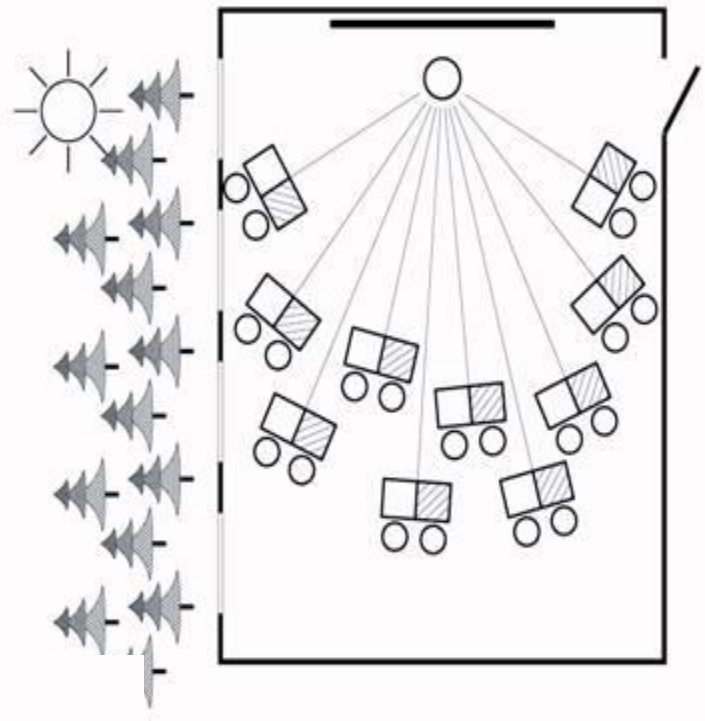
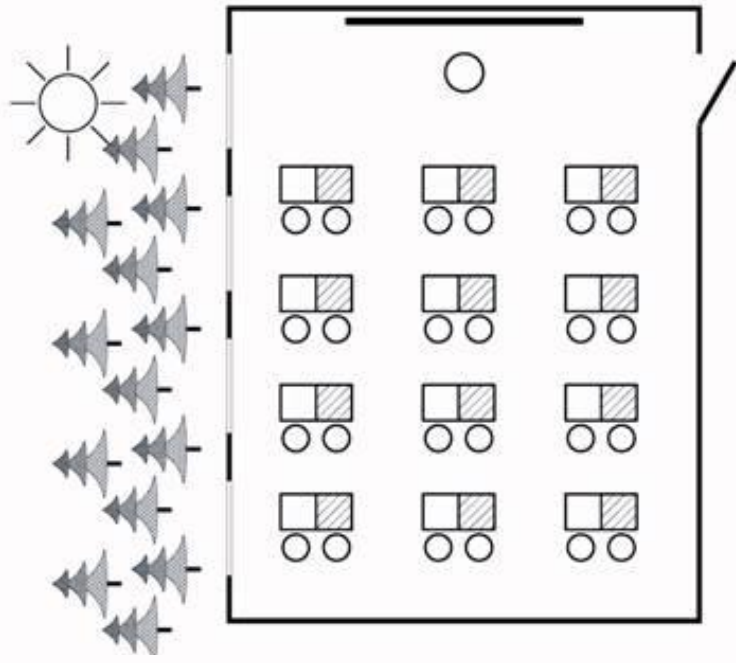
На потолке в классах большие – зелёный и красный – круги, чёрная восьмёрка со стрелочками. Это «диаграммы для разгрузки зрения». По команде учителя ребята поднимают головы к потолку и старательно вращают глазами.













27/10/2010



# Разминка для пальчиков







