

# Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Кеня Светлана Анатольевна  
учитель начальных классов  
МОУ лицей №4  
МО Ейский район

# Здоровьесберегающие образовательные технологии.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**

# Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

**Снятие эмоционального напряжения**



**Создание благоприятного психологического климата на уроке**

**Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни**

**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**

# Экологическое пространство

- Проветривание помещений
- Наличие живого уголка
- Озеленение кабинета
- Освещение кабинета



# Требования к организации учебного занятия с позиции здоровьесбережения

*В начале урока обратите внимание на санитарно-гигиенические условия в учебном классе:*

- Температура и свежесть воздуха ( чистота воздуха – фактор работоспособности и успешности учащихся)
- Качество освещения класса и доски, помните естественно освещение благоприятнее, чем искусственное
- Шумовой (звуковой фон)
- Чистота помещения, аккуратность

# В ходе проведения урока:

- контролируйте чередование позы учащихся на уроке в зависимости от вида работы, обязательно следите за осанкой
- обязательно проводите на уроке 2-3 оздоровительных паузы с использованием упражнений по профилактике нарушений осанки, зрения, с элементами дыхательной гимнастики, «гимнастики для мозга» и т.п.



# Оздоровительные моменты на уроке







- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Релаксация
- 



# Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.



- **Зрительно-координаторные тренажеры:**  
офтальмологический тренажер «восьмерка»





# Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

Закаливание детей;

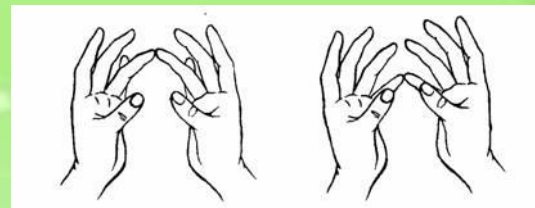
Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

Обучить навыкам проведения точечного массажа.



# Пальчиковые игры могут помочь:

- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.





# Физкультурные минутки помогают:

- Снятие усталости, напряжения;
- Ослабить утомление на уроке;
- Проводить профилактику нарушения осанки;
- Поддержание работоспособности, активного внимания;



# На уроках и переменах

## Минута тишины





# Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.



# Релаксация на уроках.

- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышц;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности



Цветотерапия.

# Рекомендации по окончанию урока

Любой урок заканчивать:

- «выбрасыванием» усталости;
- «умыванием лица» теплом близко поднесённых к лицу рук;
- потягиванием.



- Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь целей и задач обучения.
- Важно заметить, что для снятия напряжения, недостаточно проводить специальную релаксацию или физминутки, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям атмосфера.
- В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь!
- Берегите себя и своих учеников!

**Хочешь быть счастлив один  
день –**

**сходи в гости**

**Хочешь быть счастлив неделю**

**–**

**женись**

**Хочешь быть счастлив месяц –  
купи себе машину**

**Хочешь быть счастлив всю**

**жизнь –**

***будь здоров!***