

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;

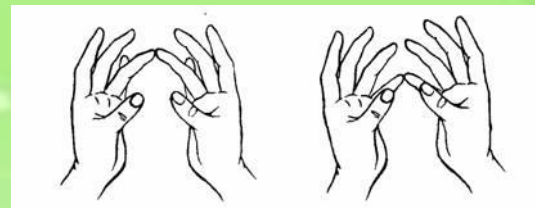
Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

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!