

Оздоровительные паузы как эффективное средство повышения эмоционального настроя и работоспособности на уроке.

Автор: Тишко Елена Николаевна
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ№ 8» г. Сафоново

*Когда нет здоровья,
молчит мудрость,
не может расцвести
искусство,
не играют силы,
бесполезно
богатство и
бессилен разум.*



Геродот

- ▣ Я способен!
- ▣ Я со всем справлюсь!
- ▣ Мне нравится учиться!
- ▣ Я хороший ученик!
- ▣ Я хочу много знать! Я буду много знать!
- ▣ С каждым днём я чувствую себя всё лучше и лучше!
- ▣ Я здоров, силен и энергичен!

Тяжёлый груз.

- Держа книгу на вытянутой руке:
- - перекладывать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу;
- - приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты.



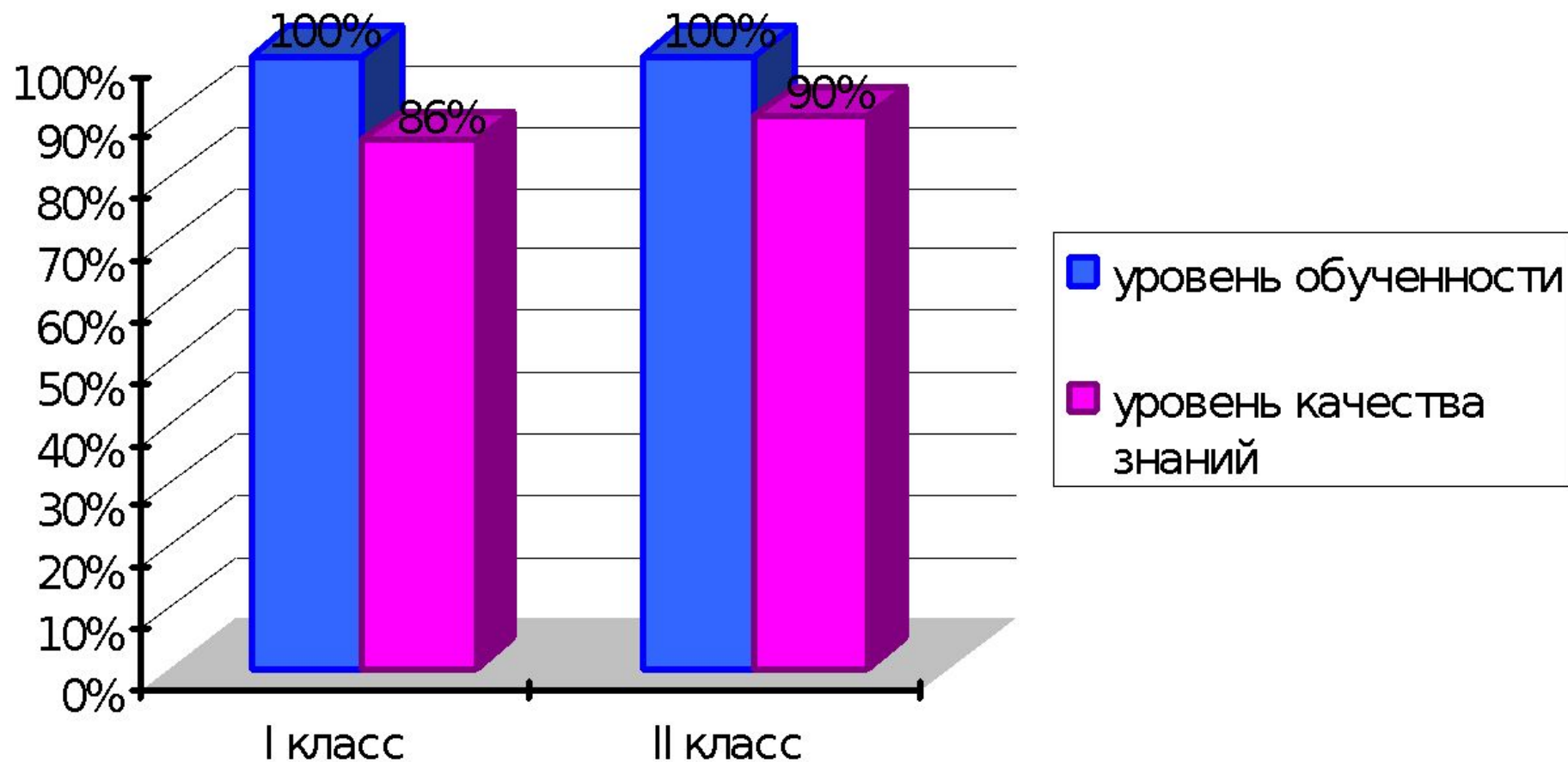
Препятствие.



- У учащихся на парте лежит ластик. Они должны удержать его в равновесии на различных частях тела:
- - на запястьях,
- - на носу,
- - на голове,
- - на кончиках пальцев рук,
- - на локтях.



Диаграмма уровня качества знаний



ИСТОЧНИКИ:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 152с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 208с.
3. Фотографии. Личный архив учителя Тишко Е.Н.
4. Картинка «Геродот» . <http://yandex.ru/images/> [4.01.2012]