

Использование здоровьесберегающих технологий

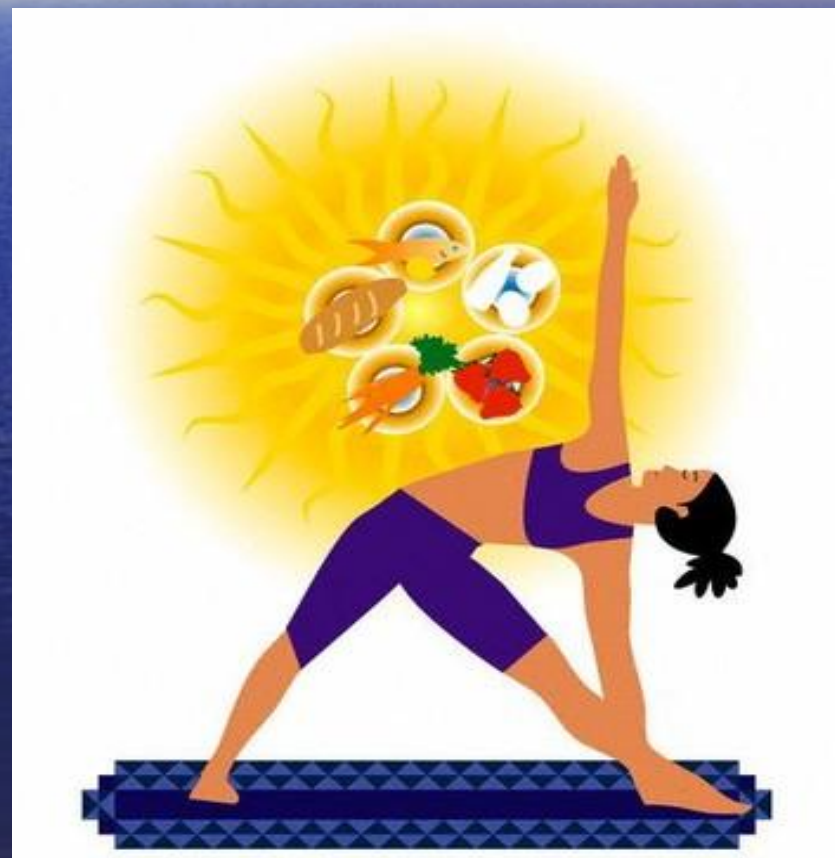
*Здоровье —
великое дело
как для того,
кто им
пользуется, так
и для других.*



Цель: охрана и укрепление здоровья учащихся

● **Задачи:**

- - формирование у учащихся потребности в здоровье и здоровом образе жизни;
- - формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- - формирование умений и навыков по физическому и нравственному самоусовершенствованию;
- - формирование гигиенических навыков.



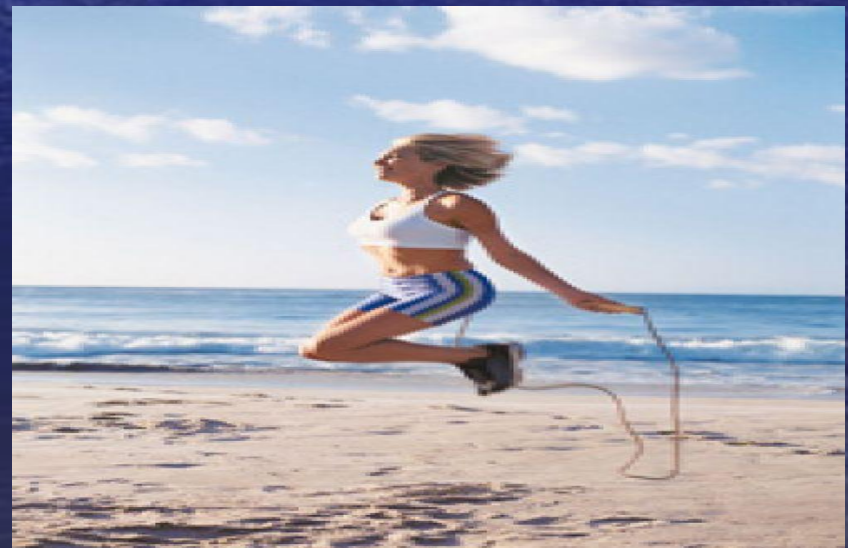
Направления:

- - режим дня, учёбы и отдыха;
- - личная гигиена;
- - основы рационального питания;
- - здоровье и здоровый образ жизни;
- - значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья;
- - антиалкогольное и антитабачное воспитание.



Основные формы физического воспитания

- - физкультурные занятия;
- - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- - спортивные праздники;
- - занятия в спортивных секциях.



Компоненты здоровьесберегающих технологий

- - физминутки (динамические паузы);
- - пальчиковые игры;
- - кинезиологические приёмы;
- - гимнастика для глаз;
- - дыхательные упражнения;
- - релаксация.



Физминутки для улучшения мозгового кровообращения

- «Пароход»
- Пароход плывет по речке,
- И пытит он, словно печка.
- (Обе ладони поставлены на ребро, чуть согнуты – пароход, большие пальцы подняты вверх – труба)
- «Качание головой»
- Улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение. Дышать глубоко, уронить голову вперед, плечи расправить.



Кинезиологические упражнения

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

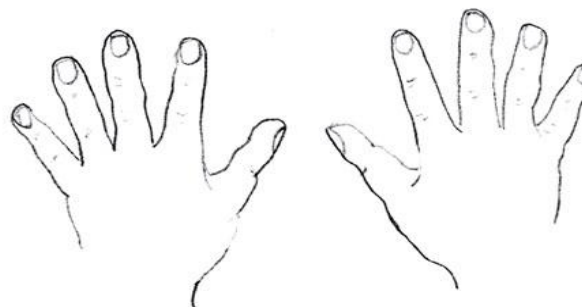


Ладонь ребром



Распрямленная ладонь

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Почередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



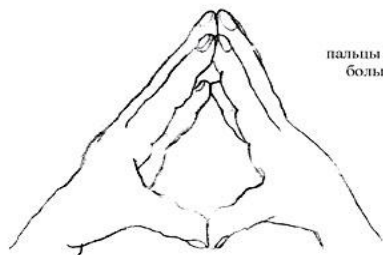
Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

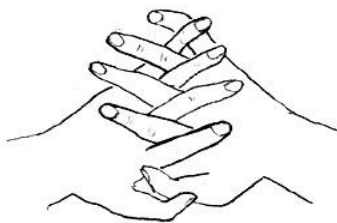
Кинезиологические упражнения

Упражнение: "Дом - ежик - замок"

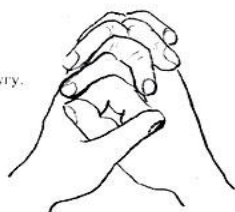


Дом.
Пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

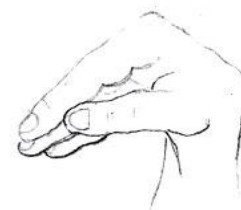
Ежик.
Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь - курочка - петух"



Гусь.
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Курочка.
Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

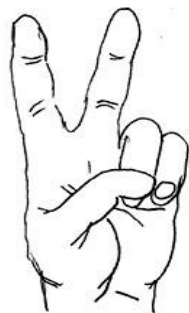


Петух.
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



Кинезиологические упражнения

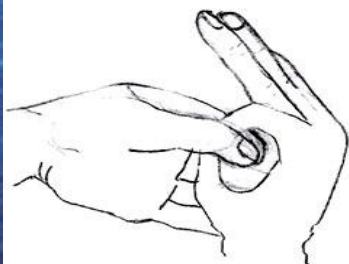
Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец выгнуты вперед.



Цепочка.

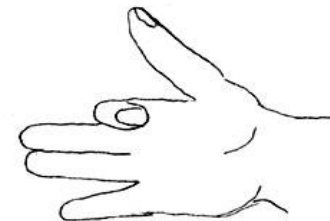
Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т.д. и через них попеременно "пропускаем" "колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх.
Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.

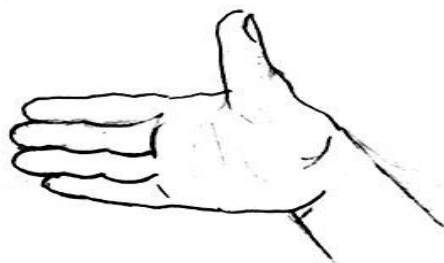


Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.
Большой палец левой руки поднять вверх.

Кинезиологические упражнения

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



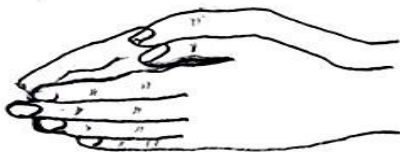
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу. Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены "ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".



Кинезиологические упражнения

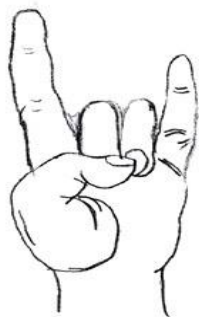
Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.



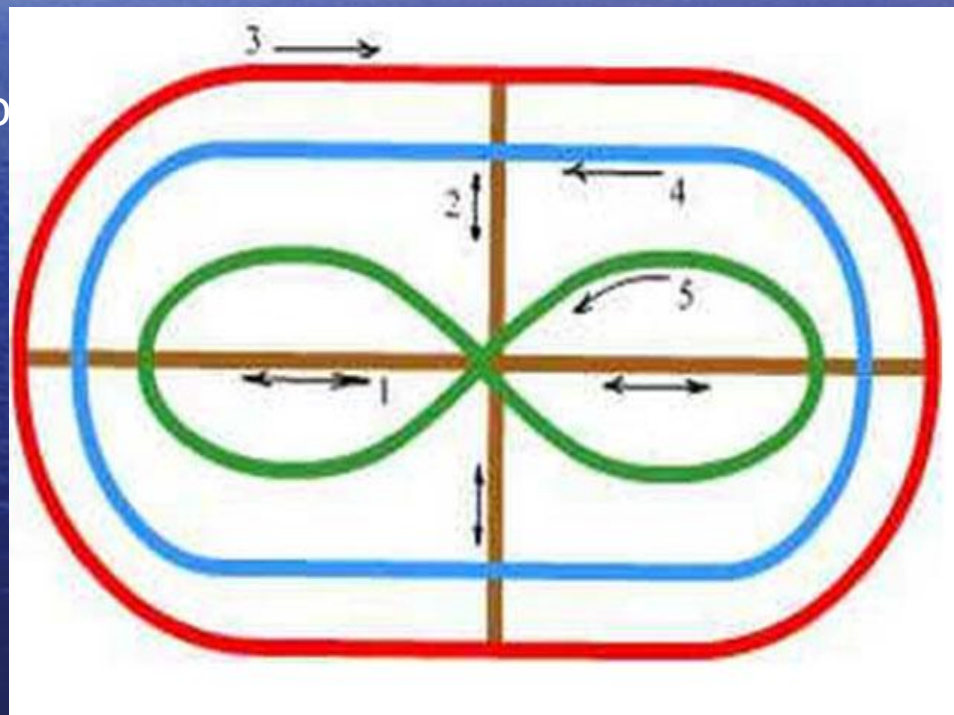
Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется по поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Гимнастика для глаз

- **Горизонтальная восьмёрка**
- Вытягиваем перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимаем в кулак, оставляя вытянутым указательный и средний
- Рисуем в воздухе этими пальцами горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начать следить глазами, не мигая, не поворачивая глаза.



Дыхательные упражнения

- "Подуем на одуванчик".
- Предложите детям сорвать отцветший одуванчик, поднесите его к губам (держат на небольшом расстоянии) и подуть так, чтобы слетели все семена-парашютики. Задание выполняется вначале в несколько приемов, а затем дети пытаются сдуть парашютики за время одного долгого выдоха
- "Подуем на листики".
- На ладошку положить упавший листок или лист, вырезанный из бумаги, и сдуть его.
- "Снег, снег кружится".
- Упражнение на воображение. Дети представляют как в воздухе кружатся снежинки, и дуют на них.



Пальчиковые игры

- «Габли»

- Листья падают в саду,
- Я их граблями смету.
- Ладони на себя, пальчики переплетены между собой выпрямлены и тоже направлены на себя



- «Очки»

- Бабушка очки надела
- И внучонка разглядела.
- Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам



Релаксация

- “Задуй свечу”.
- Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.



Это всё разрушает наше здоровье



Берегите свое здоровье!!!

Будьте здоровы!!!



Презентация на тему:

«Использование здоровьесберегающих технологий»



Презентацию подготовила
учитель начальных классов
МАОУ СОШ №3 г. Пушкино
Московской области

Михайлова

Жанна Николаевна