



Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности в начальной школе



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

начальное образование

РЕБЕНОК:



1. Выполняет различные двигательные упражнения.
2. Не всегда может поддерживать темп движения, дозировать мышечные движения.
3. Знает и выполняет правила гигиены, ухода за телом, охраны своей жизни и приемы закаливания.
4. Удерживает равновесие.
5. Может проводить утреннюю гимнастику, организовывать двигательный режим во время приготовления уроков, прогулок.

начальное образование

учитель:

1. Формирует осознанное отношение к физической культуре.
2. Помогает осознать необходимость двигательной активности, систематических физических упражнений; предупреждает уменьшение двигательной активности, проявление гиподинамии.





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



Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля



Принципы здоровьесбережения:

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;
- использование здоровьесберегающих действий



Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности





Оздоровительные моменты на уроке





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

Здоровье человека зависит:



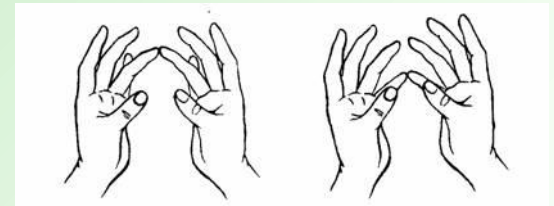
- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины





Пальчиковые игры могут ПОМОЧЬ:

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





Зрительная гимнастика помогает:

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





Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний

Учить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения

Обучить навыкам проведения точечного массажа





Физкультурные минутки помогают:

- Снять усталость, напряжение
- Ослабить утомление на уроке
- Проводить профилактику нарушения осанки
- Поддерживать работоспособность, активное внимание





Релаксация на уроках

- Помогает снять стресс;
- Расслабить мышцы;
- Снять усталость;
- Восстановить работоспособность



Дыхательная гимнастика

- Укрепляет дыхательную мускулатуру
- Уменьшает заболевания дыхательной системы
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние



Экологическое пространство

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

