

ГОРОДСКОЙ КОНКУРС «ПЕДАГОГ ГОДА - 2018»

МАСТЕР - КЛАСС

**Использование здоровьесберегающих
технологий в начальной школе в
рамках ФГОС**

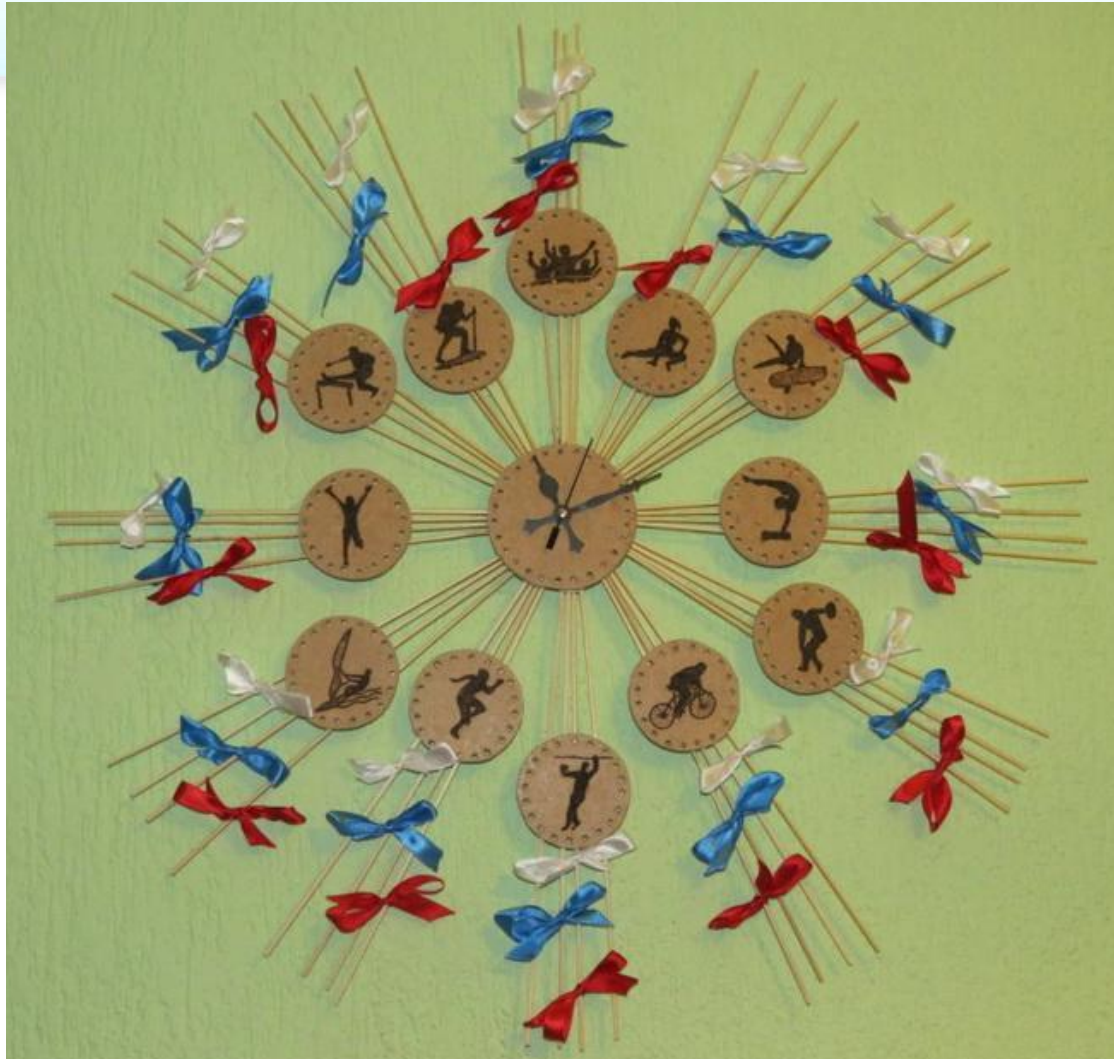


**Учитель начальных классов
МБОУ СОШ №20 г. Магадана
Сизова Екатерина Сергеевна**



Нормативная модель новообразований личности учащихся как ожидаемого результата







- **технология сотрудничества:**

- работа в группах,
- работа в парах сменного состава,
- деятельность с элементами соревнования,
- взаимооценка,
- ребенок-консультант и др.;



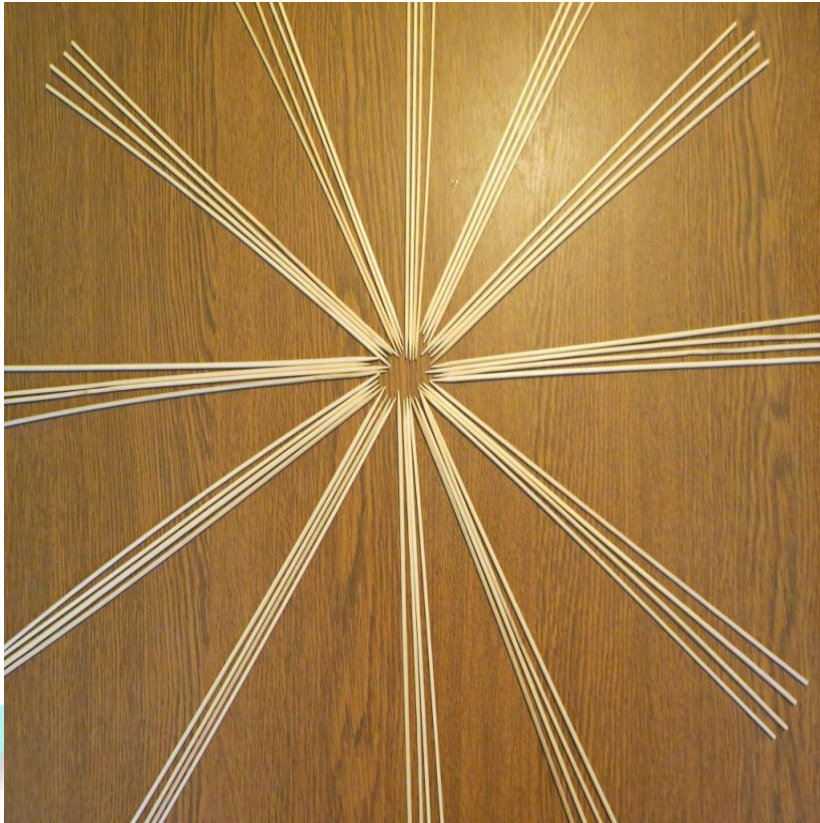
«ЧАСЫ ЗДОРОВЬЯ»

Нам потребуется:

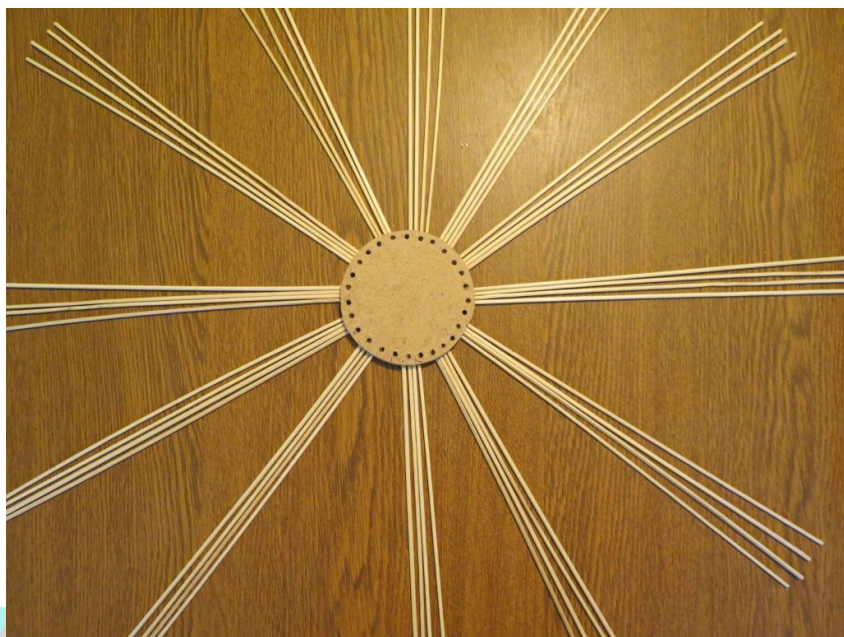
- 12 кружков из ДВП внутри которых нарисованы карандашом фигуры людей, занимающиеся определенным видом спорта, и один кружок немного большим диаметром для часового механизма



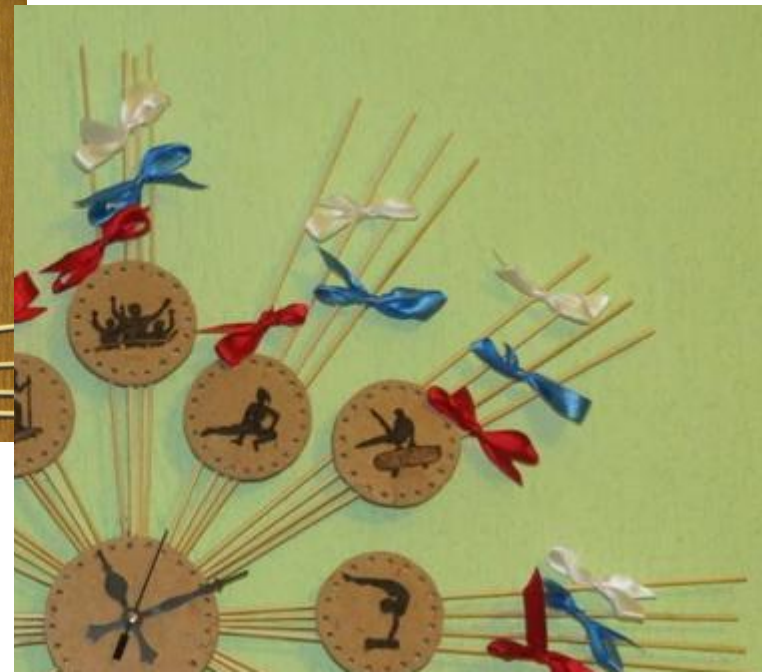
- Так же 48 штук деревянных шпажек, 12 красных, белых и синих ленточек по 15 см, универсальный клей, часовой механизм.



- У каждой группы на столе лежат 4 кружка с изображением спортсменов, которых необходимо разрисовать, по 4 ленточки разных цветов, клей и по 4 шпажки на 4 луча. Ваша задача состоит в следующем: склеить 4 шпажки между собой, отступая примерно 2 см. от края – у вас получится лучик. Далее каждый из вас берет кружок и разукрашивает спортсмена внутри, при этом предварительно обведя фигуру черным фломастером.



- Затем данный кружок вы приклеиваете к лучу, отступая примерно 8 см. от другого его края. Затем слева на право над кружком по нисходящей завязываете бантиками ленточки: сначала белый, синий, а затем красный. Вот такой у вас должен получиться лучик.

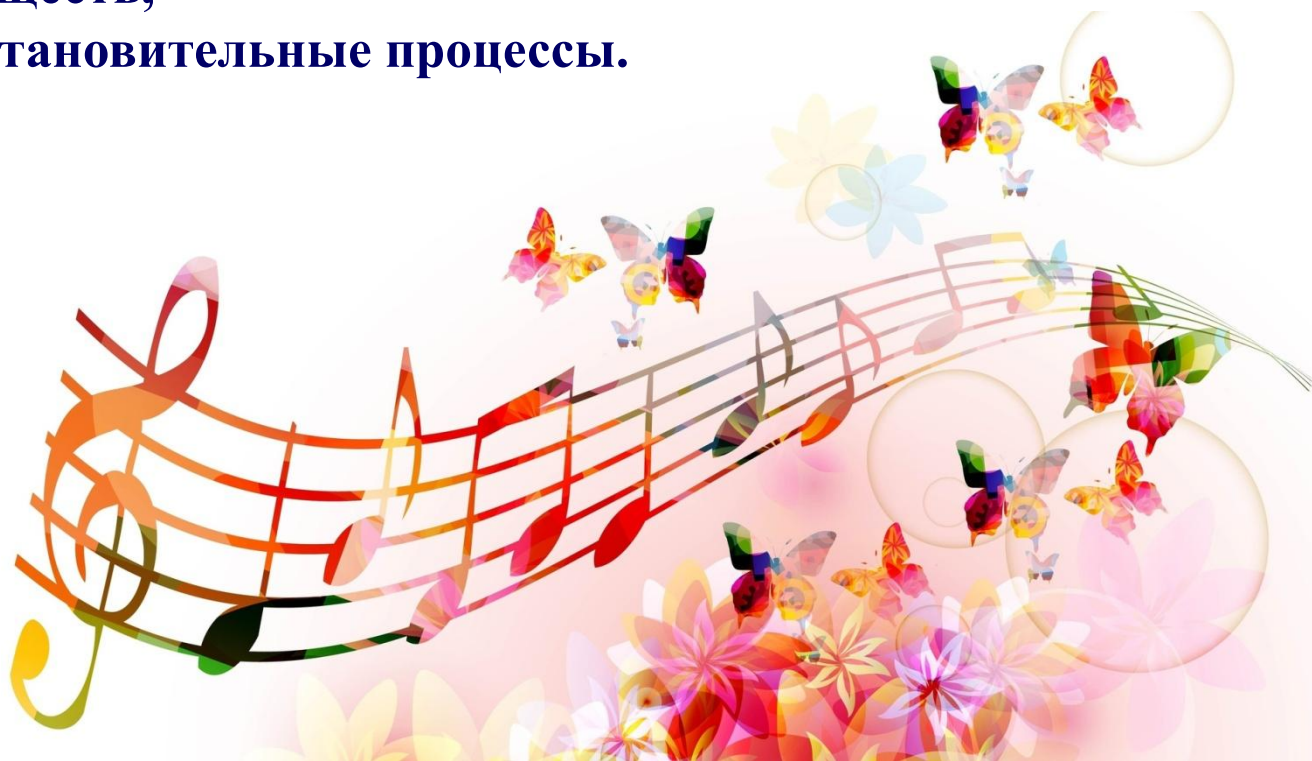


Музыкотерапия:

интересное и перспективное направление, которое используют в лечебных и оздоровительных целях;

Музыка:

- **успокаивает, укрепляет иммунную систему,**
- **приводит к снижению заболеваемости,**
- **улучшает обмен веществ,**
- **активнее идут восстановительные процессы.**



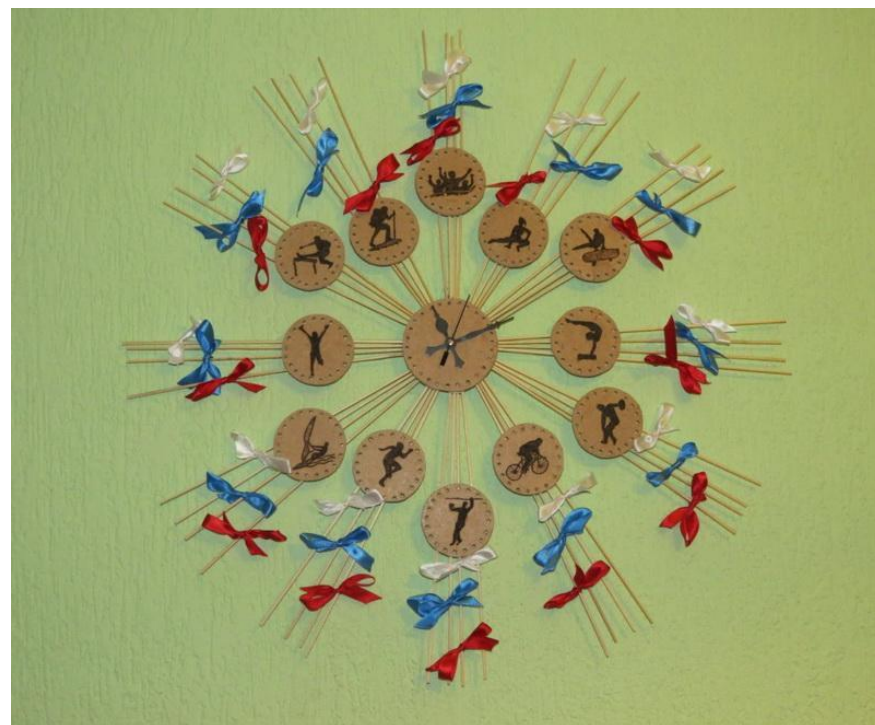
В состав упражнений для физкультминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- потягивание,
- массаж груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.





- Давайте соберем ниши часы. Раскладываются лучики согласно направлению часа на циферблате, а посередине приклеивается фицерблат.



Рефлексия – размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) – собственных состояний, своих поступков и прошедших событий.



