

# Приёмы здоровьесберегающих технологий в начальной школе

Учитель МОУ СОШ №29 Варламова Т.Ю.

**"Высокоразвитый человеческий интеллект берёт своё начало в человеческих движениях".**

Г. Доман

**Ослабленное здоровье учащихся школ - одна из ключевых проблем педагогического сообщества.**

**Вопросами сохранения и укрепления здоровья учащихся необходимо заниматься каждому педагогу.**

**Проанализировав данные медицинских карт учащихся при поступлении в первый класс, я пришла к выводу, что одной из главных проблем учащихся в моём классе является нарушение осанки.**

**Поэтому в своей работе считаю необходимым применять приёмы здоровьесберегающих технологий, обеспечивающие школьнику возможность сохранить и укрепить своё здоровье, сформировать знания, умения, НАВЫКИ по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

**В частности, проводить систематическую работу по исправлению, формированию, укреплению осанки учащихся в урочное и внеурочное время.**

## Система работы по охране здоровья и воспитанию здорового образа жизни учащихся:

- выполнение гигиенических условий в классе;
- использование на уроке индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся;
- осуществление лично-ориентированного подхода;
- внедрение игровых технологий на уроке;
- контроль числа видов учебной деятельности;



использование компьютерных технологий,  
ТСО;

проведение физкультминуток, динамических  
пауз, дыхательной гимнастики, минуток  
релаксации, пальчиковой гимнастики,  
гимнастики для глаз, точечного массажа  
кистей рук и ушных раковин;

- 
- вовлечение учащихся в занятия в спортивных секциях;
- проведение классных часов, бесед на уроках по данной теме;
- проведение внеклассных мероприятий: походов, экскурсий, праздников и т.п., способствующих воспитанию здорового образа жизни учащихся;

- организация работы с родителями по данной теме: проведение родительских собраний, совместных с уч-ся культурных воспитательных мероприятий;
- создание положительного эмоционального настроения учащихся на урок, благоприятного психологического климата в классе.



# Личностно-ориентированный урок в 1-ом классе по теме: «Правильная осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы» Здоровьесберегающая технология.

## Дидактическая цель урока:

- всестороннее гармоничное развитие личности уч-ся;
- создание условий для проявления познавательной деятельности уч-ся.

## Задачи урока:

обучающие:

- сформировать знания о правильной осанке, её значении для здоровья и хорошей учёбы, способах её контроля;

- познакомить с комплексом упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики»;
- дать практические навыки по данной теме;
- развивающие:
  - развивать двигательные качества уч-ся;
  - развивать произвольное внимание, восприятие;
- воспитывающие:
  - воспитывать серьёзное отношение к своему здоровью (осанке);
  - воспитывать дружелюбие, ответственность, самостоятельность, дисциплинированность, отзывчивость по отношению друг к другу.

## Оборудование:

- плакаты по теме;
- индивидуальные мешочки с песком для формирования правильной осанки;
- музыкальное сопровождение.

## Ход урока

1. Организационный момент. Создание положительного эмоционального настроения учащихся на урок.

2. Создание проблемной ситуации. Введение уч-ся в диалог. Мотивация.

3. Актуализация личностного опыта уч-ся.  
Поиск решения.

4. Совместное время целеполагание.

5. Актуализация личного опыта уч-ся:  
А) контроль осанки ( 2 способа );

Б) разминочные упражнения в движении;

В) комплекс упражнений, предложенных детьми разной степени сложности в положении стоя и лёжа.

6. Презентация новых знаний с учётом предпочтений.

7. Обратная связь по особой форме.

# Комплекс упражнения с мешочками на осанку

## «Журавлики»

1. Исходное положение – стоя, руки на пояс, мешочек на голове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, прогнуться. Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стоя, руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки, коснувшись мешочком пятки, переложить в левую руку, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворачивать туловище влево, руки в стороны, вернуться в И.п. Вправо, И.п.
4. И.п. – на коленях, мешочек на голове. Выпрямляя левую ногу, поднять её назад, вернуться в И.п. Вправо, И.п.
5. И.п. – стоя, руки вперёд, мешочек на голове. Присесть на правой ноге. Левую ногу отвести назад. Вернуться в И.п. и т.д.
6. И.п. – стоя, руки на пояс, мешочек на полу. Прыжки: четыре прыжка на двух ногах, четыре - на левой ноге, четыре – на двух ногах, четыре – на правой ноге.

8. Применение и закрепление знаний.
9. Релаксация под музыкальное сопровождение.
10. Обратная связь и коррекция. Рефлексия.
11. Итоговый контроль.

