

**Использование  
здоровьесберегающ  
их технологий на  
уроках в начальной  
школе**



**« Обучать без вреда для  
здоровья – это не задача  
школы, а обязательное  
условие её работы! »**

**Н.К. Смирнов**



**«Здоровьесберегающие  
образовательные**

**технологии – это системный подход  
к**

**обучению и воспитанию,  
построенный на**

**стремлении педагога не нанести  
ущерб**

**здоровью учащихся”.**

Н.К.Смирнов

## Принципы здоровьесбережения :



- **«Не навреди!»** - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

- **Приоритет заботы о здоровье учителя и уч-ся**

— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

- **Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

- **Субъект-субъектные взаимоотношения** — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

**- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся**

— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.

**- Комплексный, междисциплинарный подход** — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

**- Успех порождает успех** — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

**- Активность** — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

**- Ответственность за свое здоровье** — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранению здоровья.



## **Пути сохранения здоровья учеников в рамках урока:**

- Комфортное начало и окончание урока;
- Необходимо начинать и заканчивать каждый урок с рефлексии как обязательного анализа учащимися собственного психического состояния, эмоционального настроения;
- Объяснение нового материала должно опираться на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно — ориентированного обучения;
- Включение в каждый урок психофизиологических разрядок и физических упражнений полезно для психофизической разгрузки учащихся и учителя

## Утренняя зарядка



### психологический настрой

Громко прозвенел звонок —  
Начинается урок.

Наши ушки на макушке,  
Глазки широко открыты.  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минуты не теряем.

### оптимальный двигательный режим

# Пальчиковая гимнастика

## Упражнение «СЕМЬЯ»

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – это Я.  
Вот и вся наша семья.

( Сжать пальчики в кулак.  
Разгибать по одному пальцу,  
начиная с большого)



Маленькие  
ножки  
За водой  
ходили,  
Домой не  
спешили.

Воду набирали,

Крышку  
закрывали

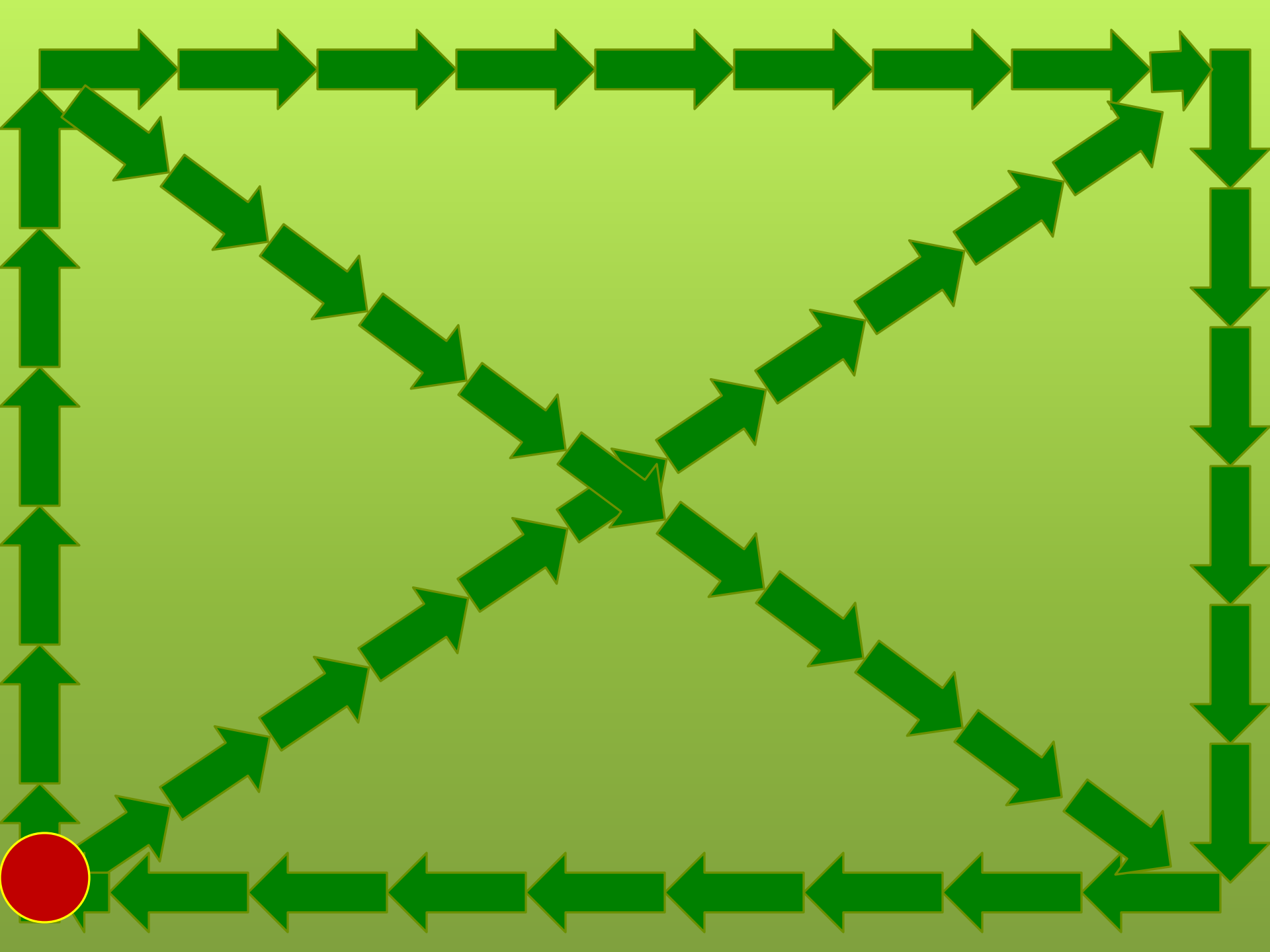


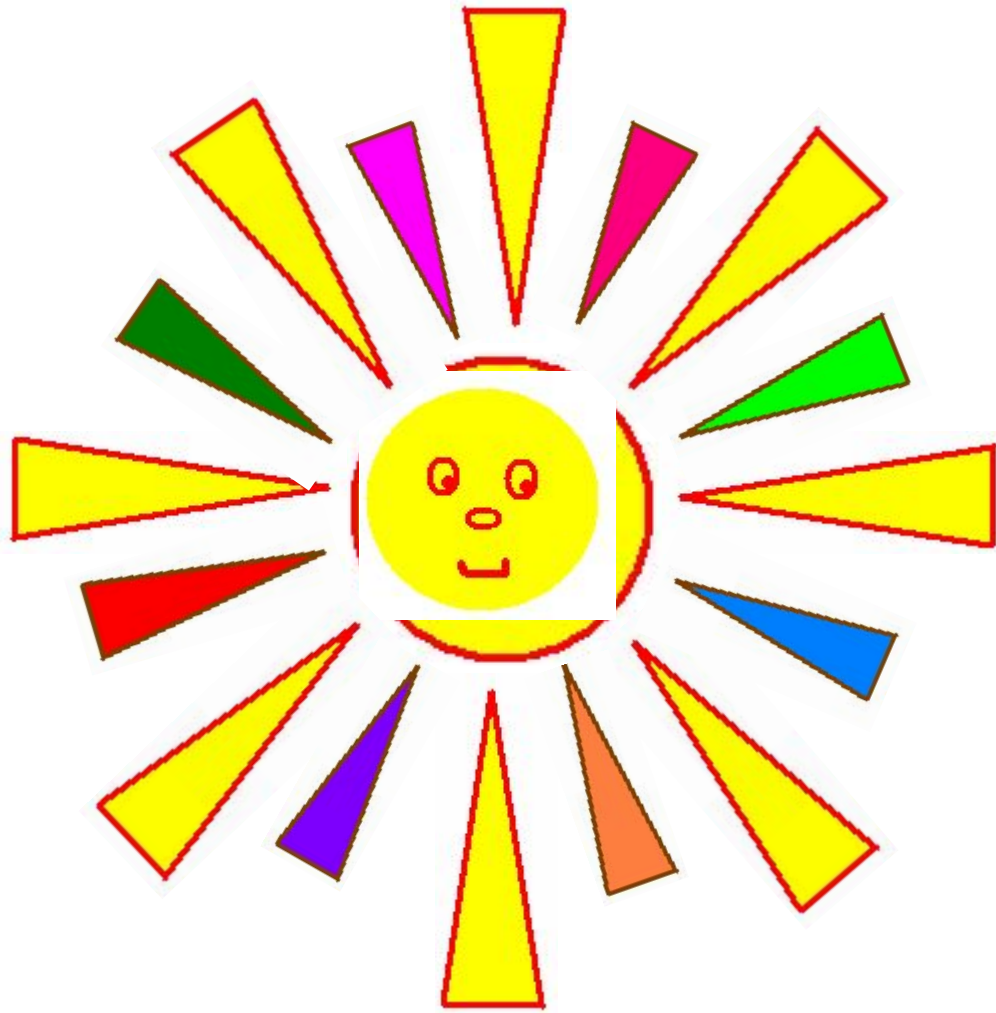


Гимнастика для глаз.

Филин.







## Дыхательные упражнения

### **«Свеча» —**

ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удерживать его в таком положении до конца выдоха;

### **«Погаси свечу» —**

интенсивный, прерывистый выдох;



**Дать 1-2 минутки юмора**

- «Сколько шагов сделает воробей за 1 минуту?»
- «Какие бывают камни в воде?»



**Произнести хором какие-нибудь стихотворения, пословицы...**

**(Энергия возродится, и учащиеся начнут работать по - прежнему.)**



**вставки о здоровье на уроках**

# Рекомендации по окончанию урока

Любой урок заканчивать:

- ◆ «выбрасыванием» усталости;
- ◆ «умыванием лица» теплом близко поднесённых к лицу рук;
- ◆ потягиванием.

# Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни

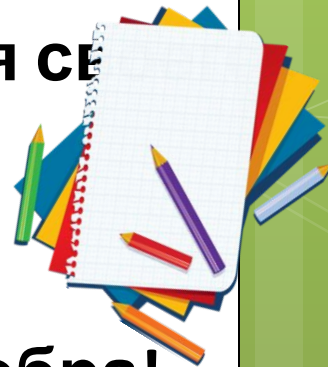
(по Н.К. Смирнову)

- Смотрите на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время побыть наедине с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого
- Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно
- Не оказывайте давление на своих детей
- Не говорите: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с речью
- Помните: маленькие радости в ваших руках
- Не забывайте, что вы красивы



# **ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим больше добра!**





**«Чтобы сделать ребёнка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым».**

**Ж.-Ж.**

**Руссо**



Желаю здоровья  
и  
творческих успехов!

