Мастер-класс

- **Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе**

- *Подготовила учитель начальных классов Воротынской СОШ: Козякова Е. В.*

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

В. А. Сухомлинский.

Показатели здоровья обучающихся

- Здоровые дети – 29,7 %
- Дети, имеющие функциональные отклонения – 63,9%
- Часто болеющие дети 6,4 %

- Потеря здоровья снизилась на 10 %

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

Школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Технология В.Ф. Базарного

Материально-техническое обеспечение

конторки,
контрастные коврики,
разноуровневая школьная мебель,
магнитная доска,
офтальмотренажер на потолке,
зрительные метки,
переносное наборное полотно,
оборудование медицинского кабинета.
приобретение спортивного инвентаря.

Здоровьесберегающая педагогика во внеурочное время

- закаливание
- седативные и витаминизированные фиточаи
- витаминизация питания
- йодированная вода
-динамическая пауза
-пальчиковая и адаптационная гимнастика
- освоение комплексов лечебной гимнастики, утренней зарядки

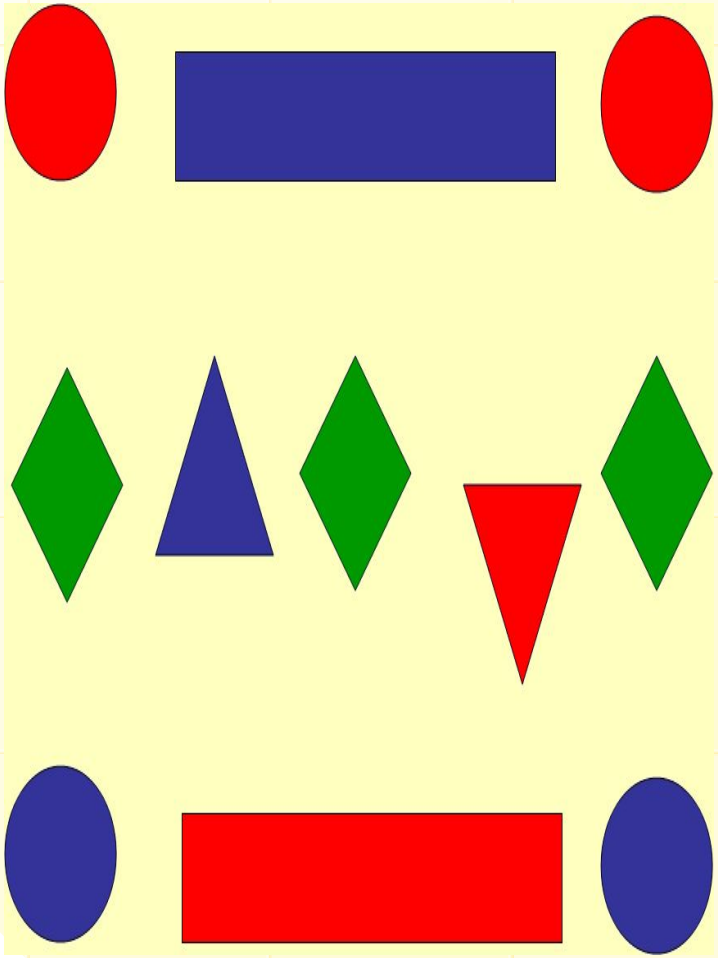
Здоровьесберегающая педагогика на уроках

оборудование учебных кабинетов всем необходимым для работы
- введение в уроки физической культуры специальных комплексов упражнений для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза;
- контрастные коврики под ноги для профилактики плоскостопия и массажа стоп
-гимнастика для глаз с помощью офтальмо тренажеров
- обучение учащихся в режиме динамических поз с использованием конторок
- режим движения наглядного материала

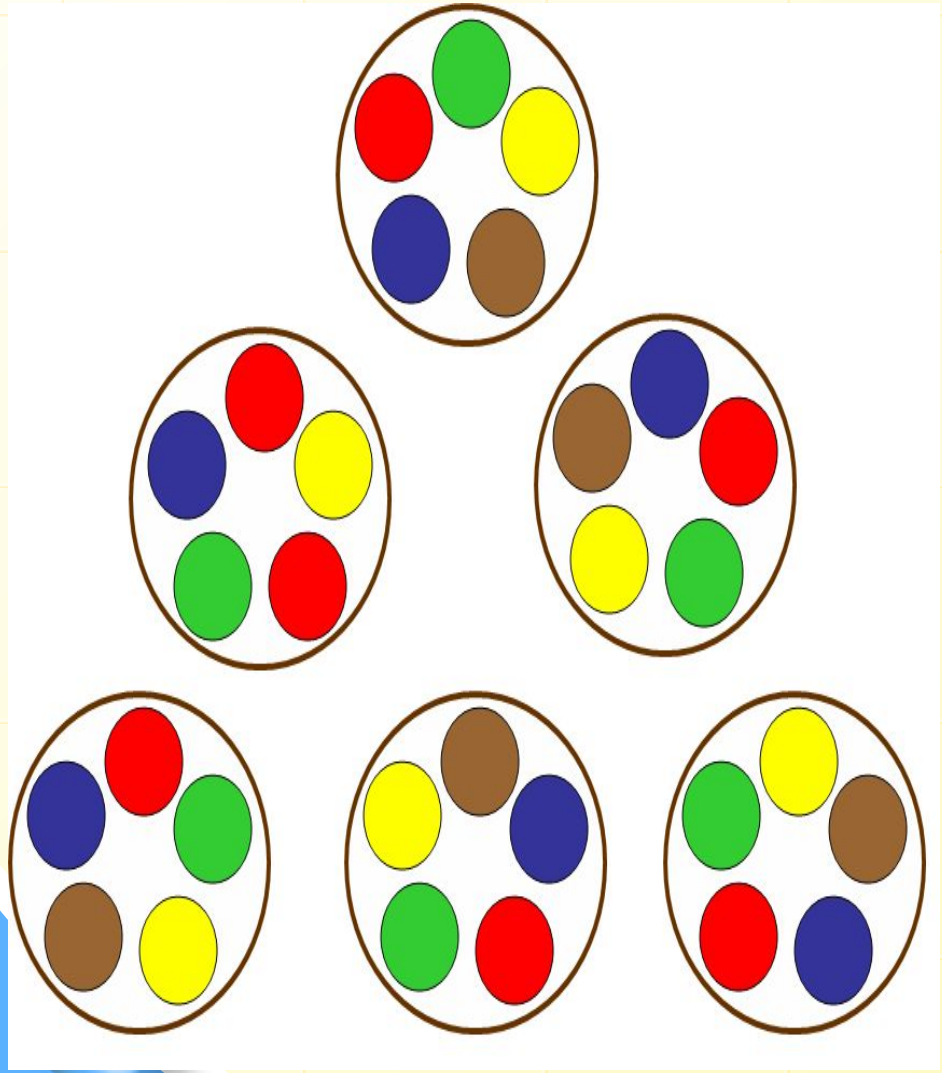
Здоровьесберегающая педагогика дома

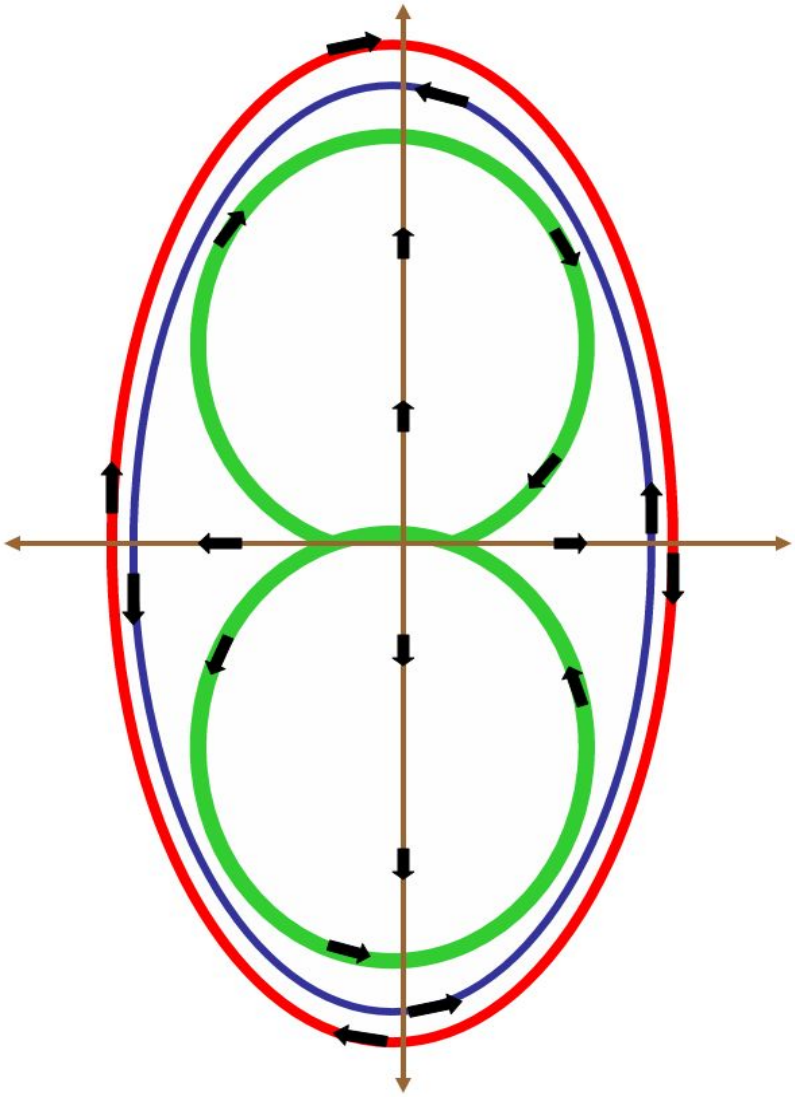
- утренняя гимнастика
-пешеходные прогулки, оздоровительный бег
- домашний стадион, занятия спортом
-закаливание
-участие семьи в оздоровительных мероприятиях

Офтальмотренажёр, пирамидки



Тарелки, офтальмотренажёр





Экологический букварь

Экологическая стенка

Технологии здоровьесберегающей направленности

- Личностно-ориентированные
- Педагогика сотрудничества
- Технологии развивающего обучения
- Технология уровневой дифференциации
- Психолого-педагогические технологии
- Технология психологического сопровождения учебной группы

Четыре правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

- ***Правильная организация урока***
- ***Использование каналов восприятия***
- **Учет зоны работоспособности обучающихся**
- ***Распределение интенсивности умственной деятельности***
- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35—40-я минута — 10%.

Нестандартные уроки

- Уроки-игры
- Уроки, - дискуссии
- Уроки - соревнования
- Театрализованные уроки
- Уроки-консультации
- Уроки с групповыми формами работы
- Уроки взаимообучения учащихся
- Уроки творчества
- Уроки - аукционы
- Уроки-конкурсы
- Уроки-обобщения
- Уроки-фантазии
- Уроки-концерты
- Уроки-экскурсии и др.

С чего начать?

- Рано утром я встаю, ***(Потянулись, руки вверх!)***
- Бога я благодарю,
- Солнцу, ветру улыбаюсь, (***Улыбнулись все друг другу!)***
- Слово «здравствуй» говорю,
- С кем встречаюсь по утру.
- Всем здоровья я желаю,
- Никого не обижаю.
- Хватит места на земле
- Людям всем, животным, мне.
- Чтоб земля моя цвела,
- Я желаю всем добра.

Физкультминутки:

- «Оживлялки» (элементы самомассажа)
- Упражнения для глаз
- Упражнения для осанки
- Дыхательные упражнения
- Самомассаж пальцев руки
- Минутка неожиданности
- Релаксация

Красный – вы стремитесь к лидерству, вам не хватает новых завоеваний и побед. Возможно, в данный момент вам недостает ярких эмоциональных впечатлений.

Оранжевый – знак возбуждения нервной системы. Это значит, что вы созрели для каких-то серьезных перемен в жизни.

Розовый – вам не хватает нежности и легкости. Вероятно, вы немного устали от серьезной работы, четких планов, вас тянет к чему-нибудь беззаботному.

Голубой – мечтаете о чем-то романтическом, возвышенном, далеком. Вы хотите быть максимально открытым, правдивым и при этом понятым.

Темно-синий – вам нужна сильная разрядка и полноценный отдых.

Зеленый – символизирует потребность в самоутверждении, тягу к знаниям или желание карьерного роста.

Коричневый – не хватает физического отдыха, вы ищете покоя. Вам нужен домашний уют, теплота и комфорт.

- Спасибо за внимание!