

**Здоровьесберегающие  
технологии  
в начальной школе  
и пути их реализации**

Цыганская Галина Александровна  
Бобкова Елена Александровна

учителя начальных классов  
БОУ СОШ № 10 МО Динской район  
ст. Васюринской

# «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»

В.А.Сухомлинский

**Здоровье** – бесценный дар, который преподносит человеку природа. На бытовом уровне понятием "здоровье" обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, **здоровье** – это физическое, психическое и социальное благополучие.



# **Здоровьесберегающие технологии – это:**

1. Условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям ребёнка;
4. Необходимый, достаточный, рационально организованный двигательный режим.

# ЦЕЛЬ

## здоровьесберегающих образовательных

## технологий обучения:

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

# Необходимым компонентом здоровьесберегающих технологий является включение в структуру урока:

- физминуток
- пальчиковых игр
- кинезиологических приёмов
- гимнастики для глаз
- дыхательных упражнений
- релаксации



# **Использование различных двигательных упражнений позволяет решить несколько**

## **задач:**

*способствуют повышению речевой  
активности  
развивает речевые умения и навыки*

*снимает напряжение,  
восстанавливает работоспособность*

*активизирует познавательный интерес*

*улучшает концентрацию внимания, снижает  
трудности переключения с одного вида  
деятельности на другой*



# Физминутки

*Естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.*

# Рекомендации для учителя:

## Учитель должен:

- Проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;
- Обладать педагогическим тактом;
- Владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;
- Знать основы терминологии физических упражнений



# Утренняя гимнастика



# Двигательная гимнастика



02.12.2013

<http://aida.ucoz.ru>



# Дыхательная

## гимнастика

Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.





# Физкультминутка



*Буратино потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Видно, ключик не нашел.  
Чтобы ключ ему  
достать,  
Надо на носочки встать.  
Крепче Буратино стой,  
Вот он – ключик золотой!*

**«Рука – вышедший наружу мозг», -  
писал Кант**

*Руки развиваем - в школе успеваем*

**Известный педагог В.А.**

**Сухомлинский сказал:**

***«Истоки способностей и  
дарований детей – на  
кончиках пальцев».***

# Пальчиковая гимнастика



02.12.2013

<http://aida.ucoz.ru>



- *Этот пальчик – маленький,*
- *Мизинчик удаленький .*
- *Безымянный – кольцо носит,*
- *Ни за что его не бросит.*
- *Ну, а этот – средний, длинный.*
- *Он как раз посередине.*
- *Этот указательный,*
- *Пальчик замечательный.*
- *Большой палец, хоть не длинный,*
- *Среди пальцев самый сильный.*

# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

- *особенно важны для детей, имеющих трудности для адаптации и усвоения программного материала.*

Кинезиологические упражнения способствуют улучшению почерка, т.к. развивают мелкую моторику рук, позволяют улучшить внимание, память, пространственные представления, повышают работоспособность, снижают утомляемость, активизируют познавательные процессы и повышают способность к произвольному контролю

# Гимнастика для глаз

*Зрительная гимнастика используется:*

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;*
- для укрепления мышц глаз*
- для улучшения аккомодации*





# Как же сделать гимнастику для глаз интересной???

**Только играть!!!**



В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу  
побежали.

Остановка, и опять  
В другую сторону  
бежать

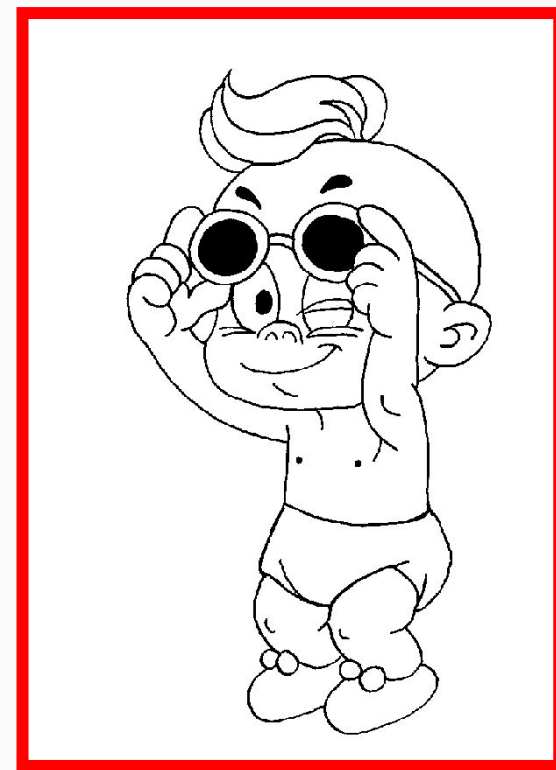
*Поднять глаза вверх,  
вправо, вниз, влево и вверх;  
и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх;  
(совершенствует сложные  
движения глаз)*



глаза,  
Водят взгляд туда –  
сюда,  
Ходят влево, ходят  
вправо  
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую  
сторону, а затем в левую,  
голова неподвижна;  
(снимает*

*глазное напряжение).*





# Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

# «ПЕТУХ»

Крыльями взмахнул петух  
Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги врозь,  
руки опустить. Поднять  
руки в стороны,  
а затем хлопать ими по  
бедрам. Выдыхая,  
произносить «ку-ка-ре-  
ку». Повторить 5—6 раз.



# Дыхательная гимнастика



02.12.2013

<http://aida.ucoz.ru>



# Релаксация

- это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения.

Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

# «Водопад»

Это необычный водопад. Вместо воды на вас струится мягкий белый свет.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть.

Это позволяет вам ощущать себя очень расслаблено и приятно. И с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами.

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас



# Вставки о здоровье на уроках



# Динамические паузы



# Весёлые перемены











Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

**«Заразить здоровьем» - вот цель моей работы .**



**Ж.-Ж.Руссо**

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





**ЖЕЛАЕМ  
УДАЧИ И  
ЗДОРОВЬЯ!**

