

**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

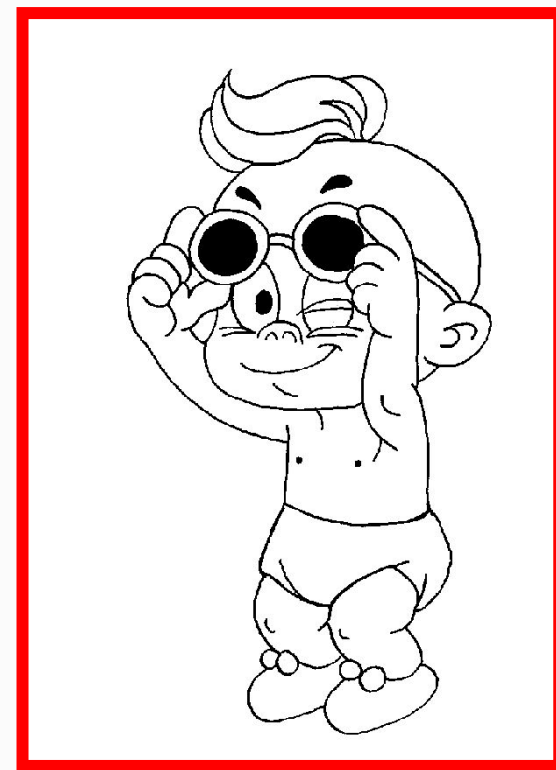
*Поднять глаза вверх,
вправо, вниз, влево и вверх;
и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх;
(совершенствует сложные
движения глаз)*



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!**

