

# Здоровьесберегающие технологии в начальной школе



Выполнила: Молчанова Т.Ю., учитель начальных классов, МБОУ «Школа-интернат №30», г. Владимир.



" Образование должно стать фактором укрепления здоровья, а не его разрушения..."

В.Ф.Базарный

## *ЦЕЛЬ:*

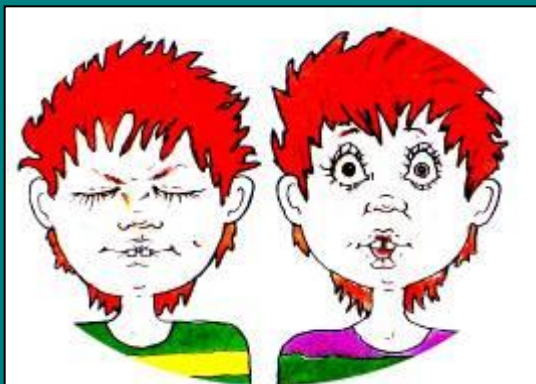
*организация образования и воспитания на основе здоровьесберегающих технологий как фактор формирования познавательной активности и самостоятельности младшего школьника.*

# Дифференцированные физ. минутки

1. гимнастика для мозга;
2. Упражнения для улучшения осанки;
3. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг):  
«Волшебный сон», «Волшебный мешочек», «Воздушные шарик»,  
«Облака», «Лентяи», «Полет высоко в небо», «Отдых на море»,  
«Дождь в лесу», «Водопад», «Сила улыбки» и т. д.
4. Точечный массаж;
5. Пальчиковая гимнастика;
6. Упражнения для глаз;
7. Упражнения для дыхания;
8. Артикуляционная гимнастика;
9. Гимнастика для ног.



# Упражнения для глаз



\*моргание

\*движение  
глазами вверх –  
вниз

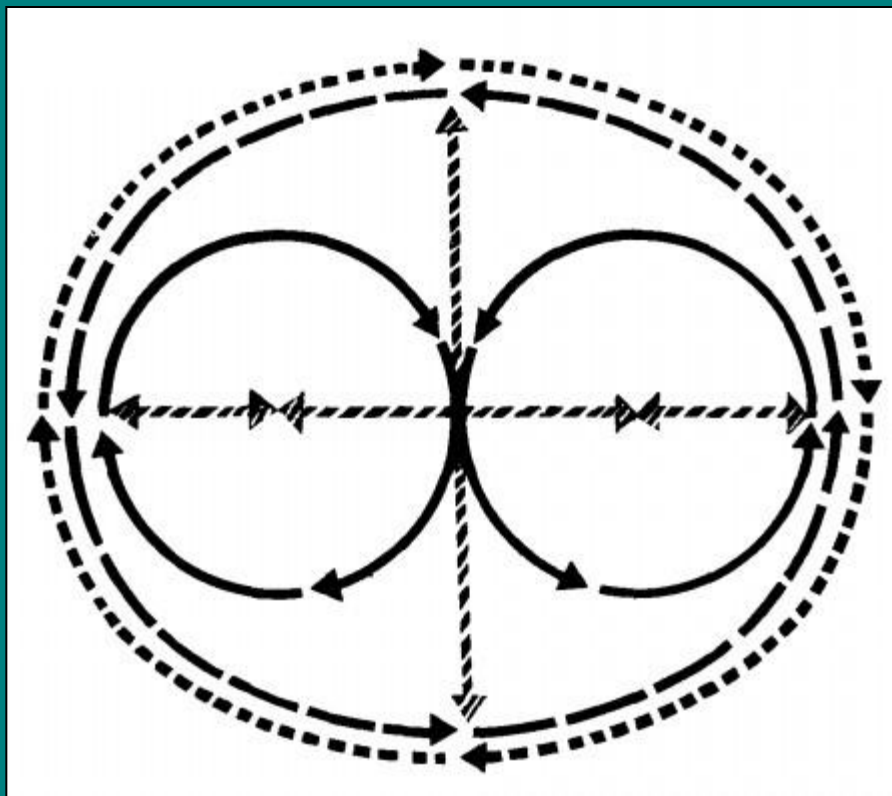


\*из стороны в  
сторону

\*вращения

Для снятия зрительного утомления в середине каждого урока необходимо проводить **физкультминутку для глаз**. Она выполняется по данной схеме .

5 упражнений:



**Первое:** 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

**Второе:** 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз - вверх.

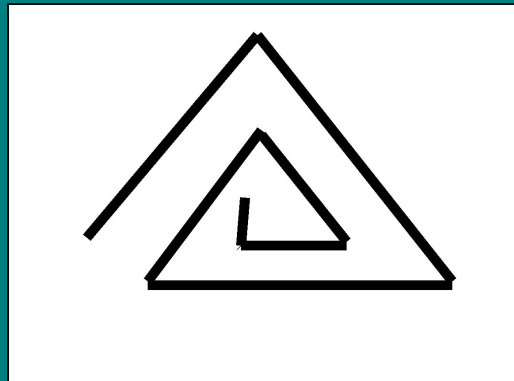
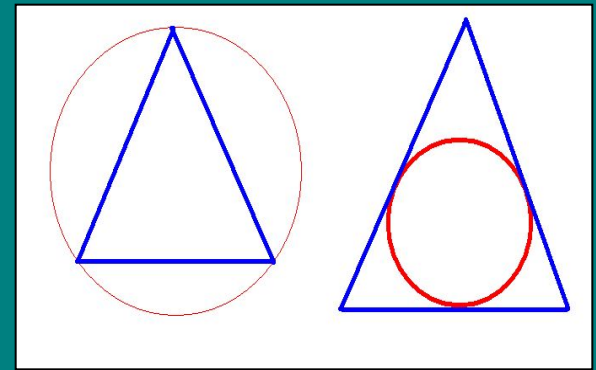
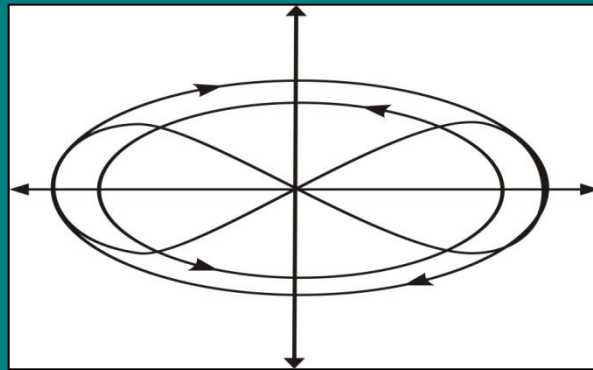
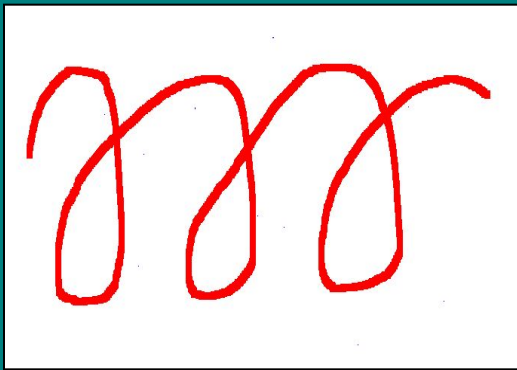
**Третье:** 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.

**Четвертое:** 15 круговых вращательных движений глазами справа - налево.

**Пятое:** 15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая взором уложенную набок цифру 8.

# Ориентиры, которые использую на уроках

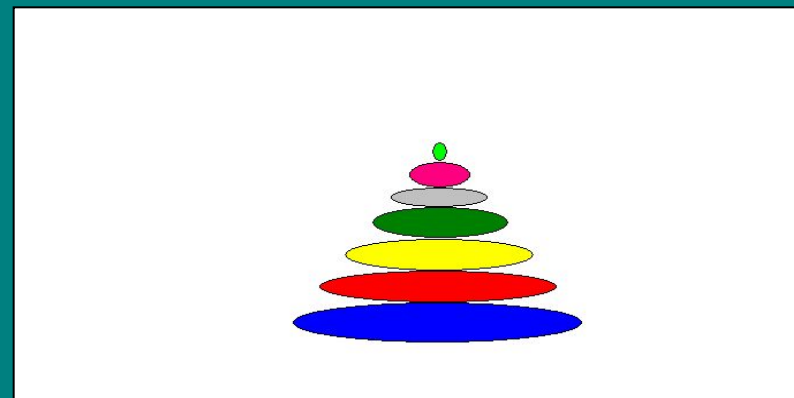
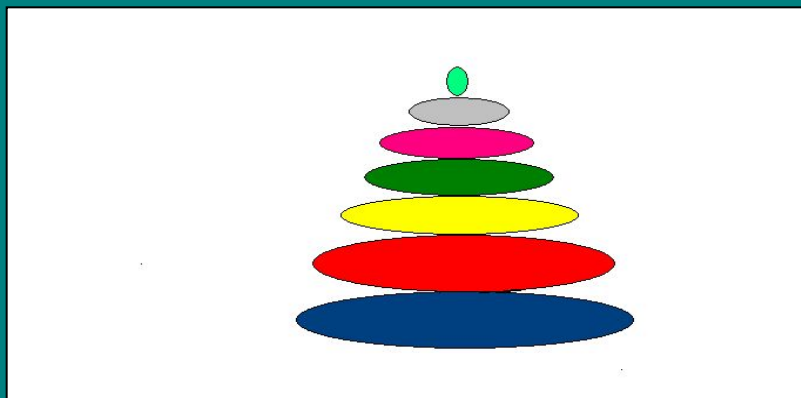
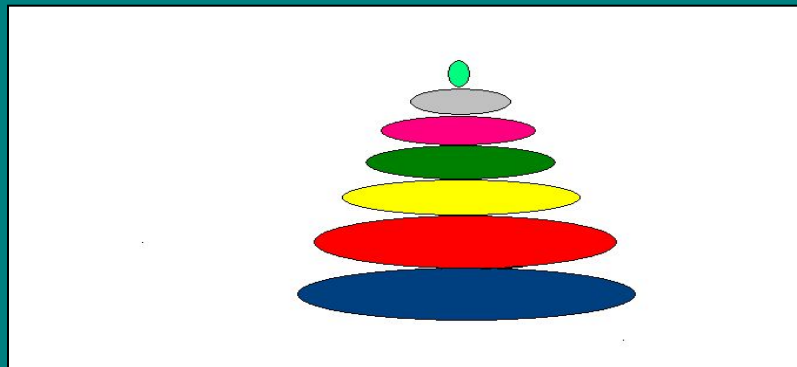
*Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.*



# Бумажные офтальмотренажёры

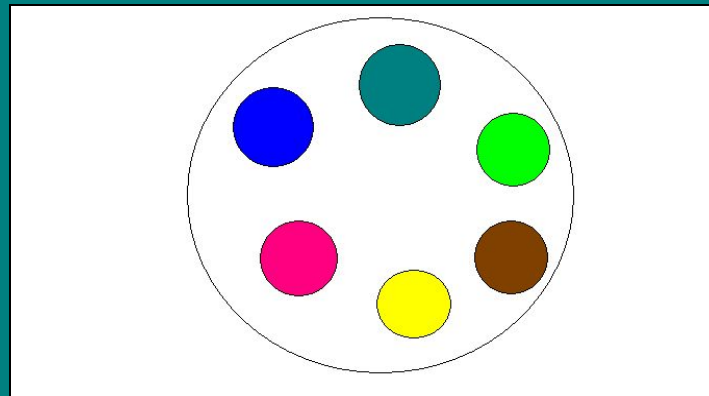
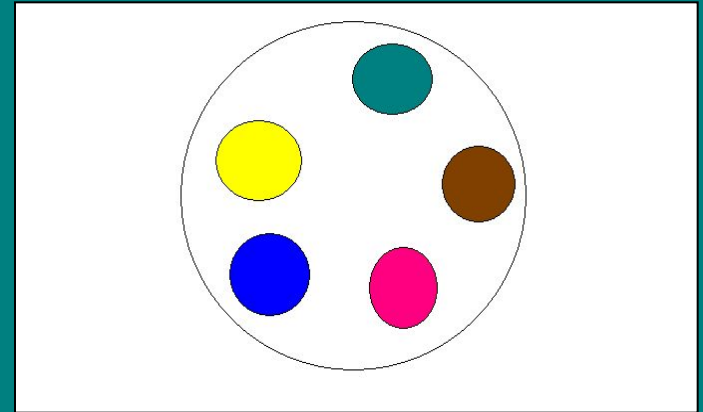
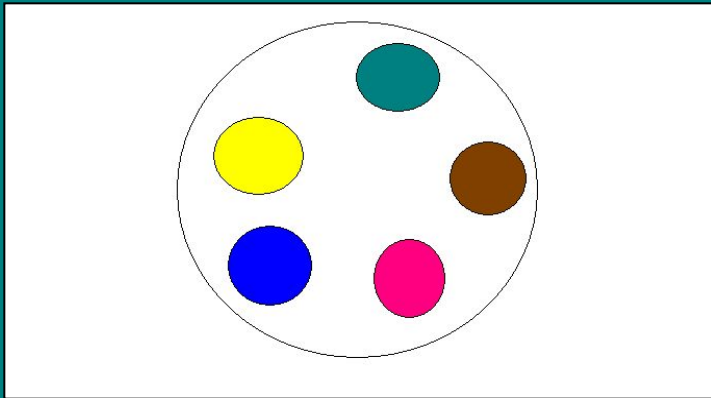
## Пирамидки

Задания: найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, синих, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...

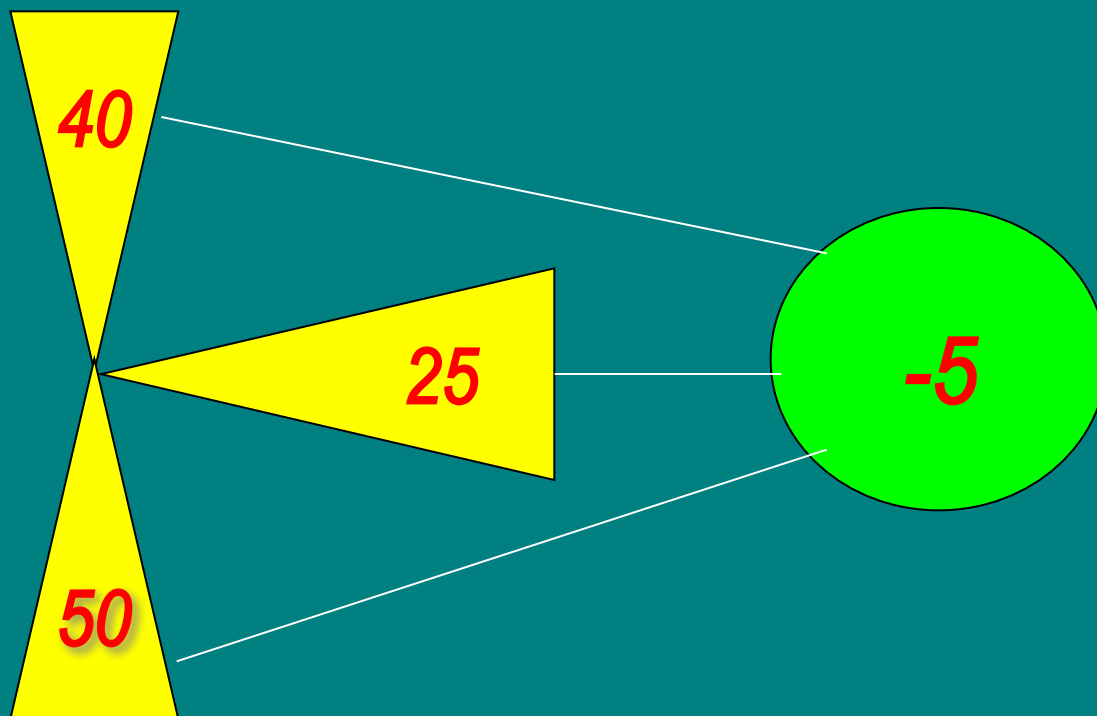


Тарелки с разноцветными кружками

Задания: найти такую тарелку, в которой есть цвет, который не повторяется в других; найти две одинаковые тарелки...



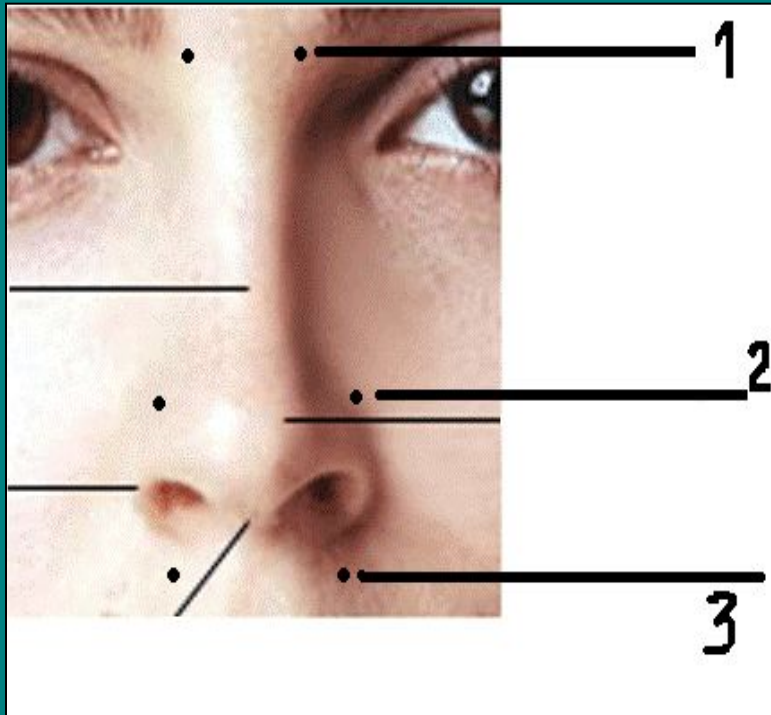




С помощью таких приёмов развиваются зрительно – моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различно-цветовая функция.

Учитывается материал психологического воздействия цвета.

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



Точечный массаж – простая и безопасная терапия. Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице ( №1, №2, №3 ), при головных болях рекомендуется массировать височную область.

# СЕНСОРНЫЙ КРУГ

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах прикреплены задания в виде капелек, снежинок и т.д. Сенсорный круг способствует развитию правильной осанки и развитию спинных мышц.

