

# **«Физкультминутки, пальчиковая и дыхательная гимнастики как фактор здоровьесбережения на уроках в начальной школе»**

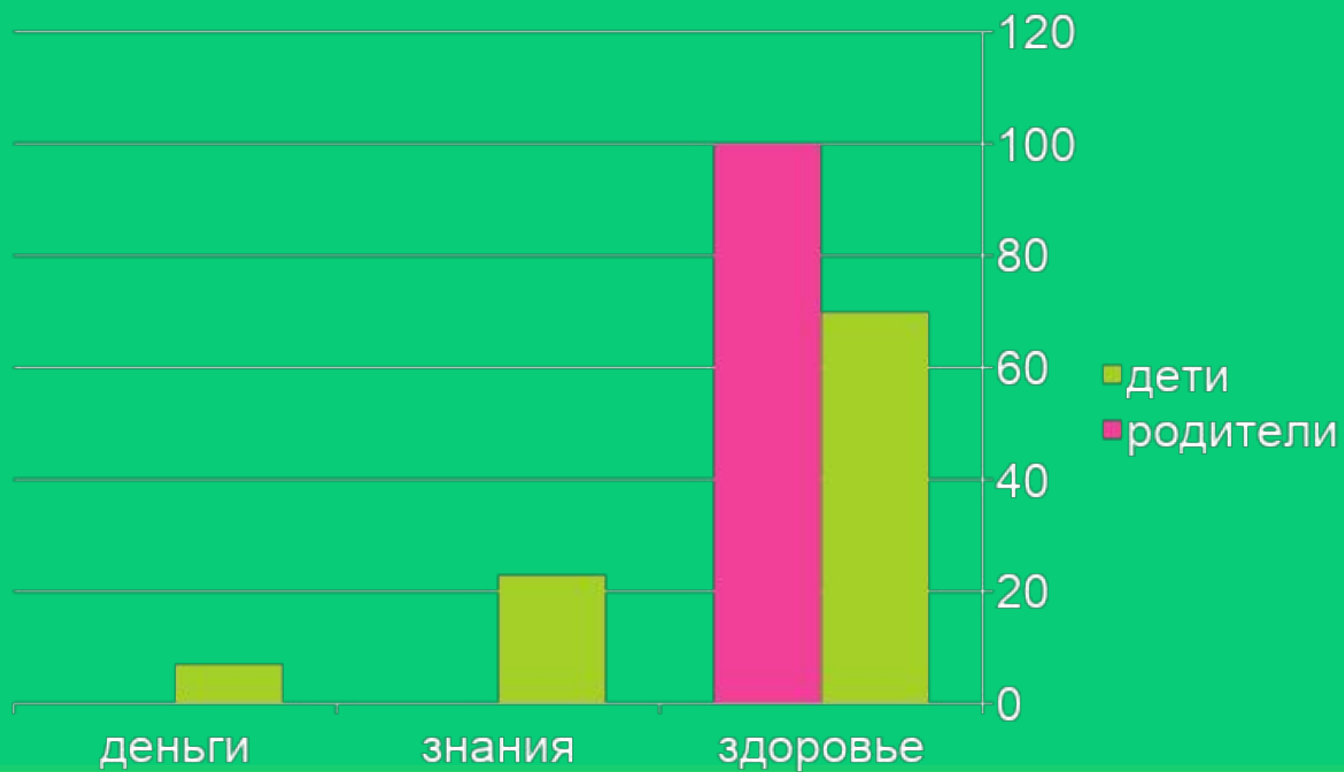
**Кочешкова Елена Александровна  
учитель начальных классов  
ГБОУ школа № 604  
Пушкинского района  
Санкт-Петербурга**

*«Здоровье – это ещё не всё,  
но всё без здоровья –  
ничто»*

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ  
НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМ ИЗ  
ПРЕДЛОЖЕННОГО СПИСКА?

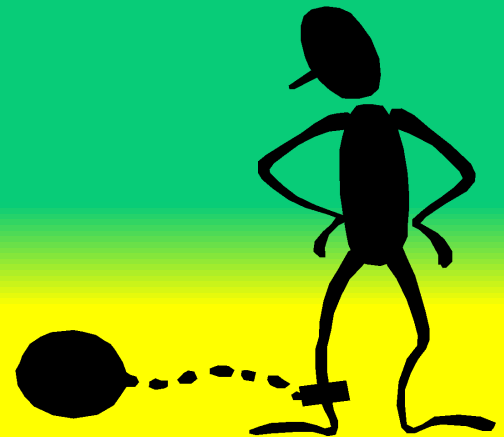
- Здоровье
- Знания
- Деньги

# РЕЗУЛЬТАТЫ :



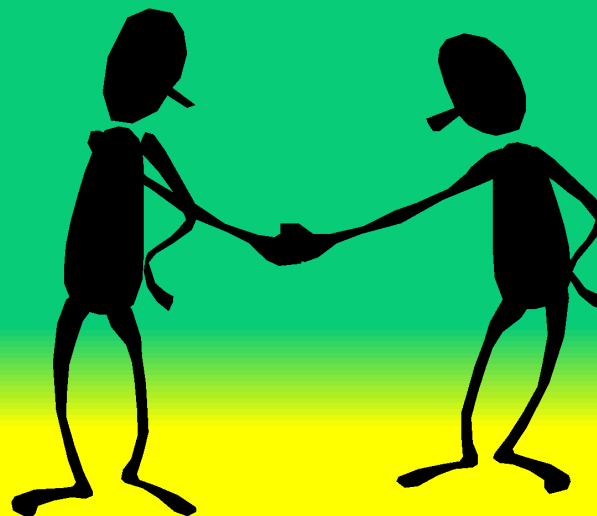
# В ЧЁМ ПРИЧИНЫ?

1. Перегрузки в процессе обучения
2. Нехватка двигательной активности
3. Питание школьников



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ-

*это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.*



# СУЩНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА

- *Обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока*
- *Позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни*

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Принцип двигательной активности
- Принцип оздоровительного режима
- Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания
- Принцип психологической комфортности
- Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка



# СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ- ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

- Улучшают внимание
- Служат гимнастикой для улучшения мозгового кровообращения
- Снимают утомление
- Снятие напряжения с мышц туловища
- Предупреждают заболевания опорно-двигательного аппарата



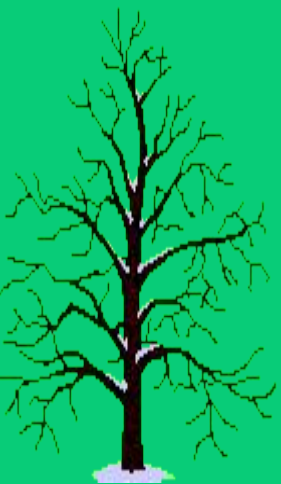
**Руки подняли и  
покачали -**



**Это деревья в лесу.  
Руки согнули, кисти  
встряхнули -**

**Ветер сбивает росу  
В стороны руки, плавно  
помашем -**

**Это к нам птицы летят,  
Как они тихо садятся;  
покажем -**



**Крылья сложили назад**

Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте с взмахом рук)

Посмотреть который час (ладонь приставить к глазам «козырьком» и поворачивать голову налево, направо)

- Раз, два, три, четыре (хлопки в ладоши)
- Мышки дернули за гири (имитировать дерганье за гири)
- Вдруг раздался страшный звон (приложить руки ладонями к ушам и качать головой)
- Разбежались мышки вон! (бег на месте)

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- Массаж кистей рук
- Снимает напряжение с мышц рук
- Укрепляет мелкую моторику



# «КАПУСТА»

Мы капусту рубим-рубим,  
Мы капусту солим-солим,  
Мы капусту трём-трём,  
Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

# «МОЯ СЕМЬЯ»

Этот пальчик- дедушка,  
Этот пальчик- бабушка,  
Этот пальчик- папочка,  
Этот пальчик- мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья! (Поочерёдное  
сгибание пальцев, начиная с  
большого.)

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- Обеспечивает лечебно-профилактическое действие
- В организме нормализуется кровообращение
- Снимает усталость головного мозга
- Очищает лёгкие
- Учит правильно дышать



# «СВЕЧКА»

- И.п. – стоя, руки перед грудью, ладонями кверху, на них как бы находится свеча, которую нужно «задуть».
- 1-2- глубокий вдох носом;
- 3-4- задержать дыхание;
- 5-6-7-8- выдохнуть медленно и ровно через рот, задувая воображаемое пламя свечи;
- Повторить 2 раза.



# «ДРОВОСЕК»

- И.п. - стоя, ноги шире плеч, пальцы рук сцеплены в замок;
- 1-2-3-4- вдох носом (поднять руки вверх над головой);
- 5-6 - резкий выдох ртом (наклониться вперед и опустить руки, имитируя рубку дров);
- Повторять 3-4 раза.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

Спасибо за  
внимание!!!

