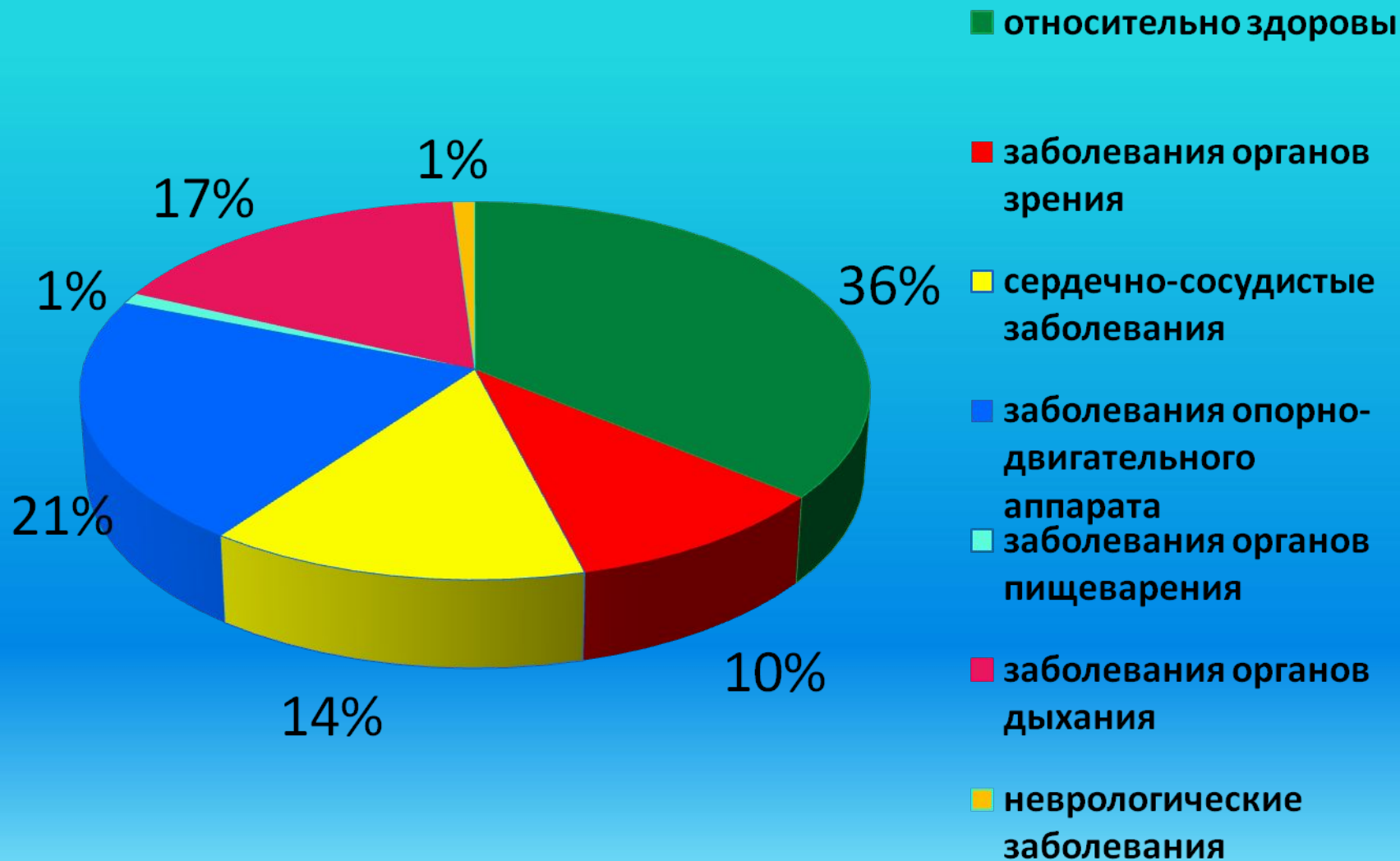


***Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в начальной  
школе***

**« Обучать без вреда для  
здоровья – это не  
задача**

**школы, а обязательное  
условие её работы! »**

# Карта здоровья учащихся 1 классов



# **«Здоровьесберегающие образовательные**

**технологии** – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

# **здоровьесберегающие технологии:**

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности

# УРОК

**Основная структурная единица учебной работы с учащимися.**

**Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы.**

# **Основные требования к организации обучения в 1 классе**

- **«Ступенчатый» режим обучения**
- **Отсутствие бального оценивания знаний**
- **Отсутствие домашних заданий**

# Основные критерии оптимальной организации урока





# **Виды физкультминуток:**

- **упражнения для снятия общего или локального утомления;**
- **упражнения для улучшения мозгового кровообращения;**
- **упражнения для кистей рук;**
- **гимнастика для глаз;**
- **упражнения для мобилизации внимания;**
- **упражнения, корректирующие осанку;**
- **дыхательная гимнастика**

# Упражнения для снятия общего или локального утомления



19.10.2011 09:29

# Упражнения для кистей рук





# Гимнастика для глаз



# **Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

<b><i>Непрерывная длительность (мин.), не более</i></b>	<b>1-2 классы</b>	<b>3-4 классы</b>
<b><i>Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i></b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b><i>Просмотр телепередач</i></b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b><i>Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i></b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b><i>Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</i></b>	<b>15</b>	<b>15</b>

# **Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения:**

- **личностно-ориентированное обучение (проектная деятельность);**
- **дифференцированное обучение;**
- **проблемное обучение;**
- **игровые технологии;**
- **коммуникативные (интерактивные формы обучения)**

# Направления внеурочной деятельности:

- духовно - нравственное
- общеинтеллектуальное
- общекультурное
- спортивно -  
оздоровительное

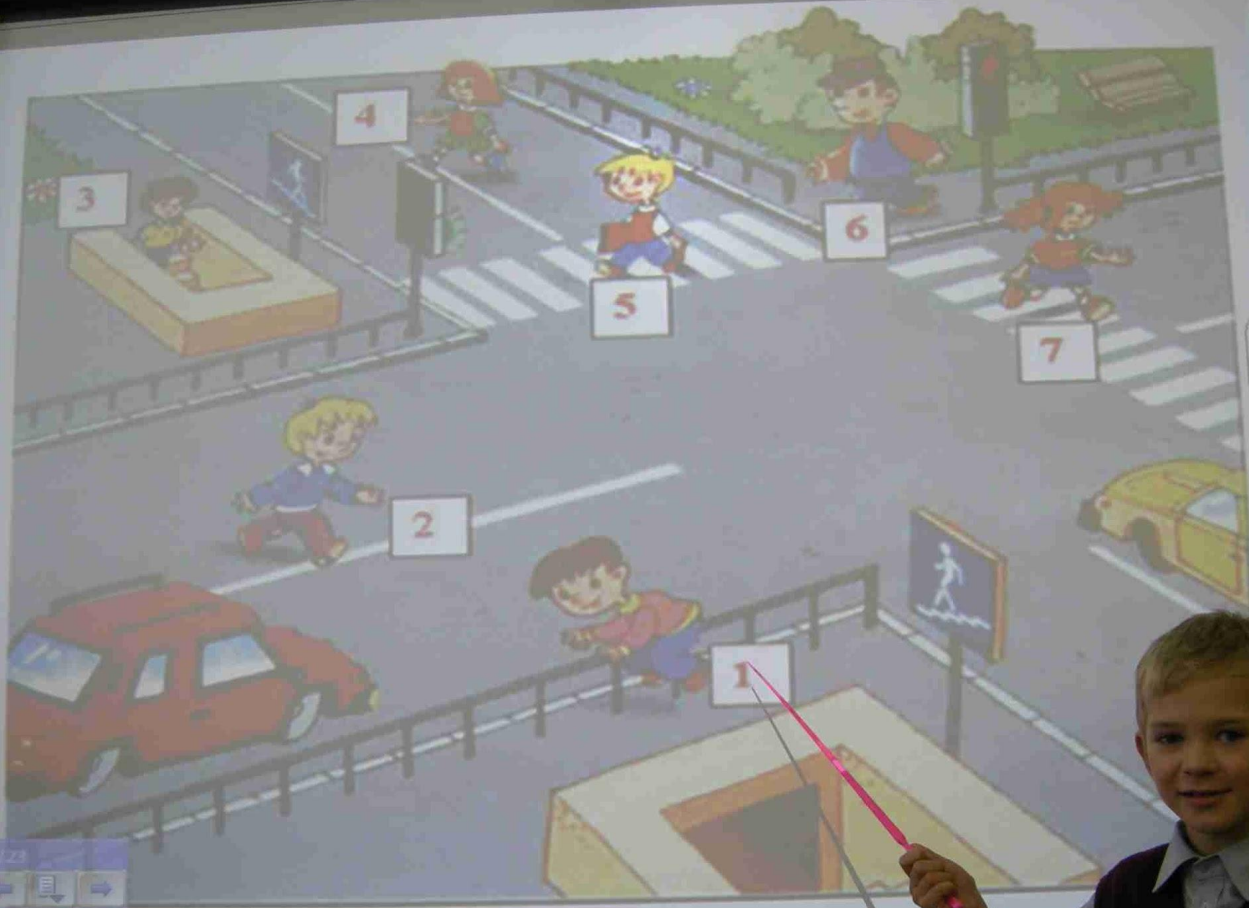
**Факультативный курс**  
**«Школа безопасности»**











12/23

24.10.2011 12:42

## **радостей от жизни**

- Смотрите на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время побыть наедине с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от вас  
слишком много
- Не делайте вид, что вам нравится то, что вам  
неприятно
- Не оказывайте давление на своих детей
- Не говорите: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с  
речью
- Помните: маленькие радости в ваших руках

# **ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим больше добра!**