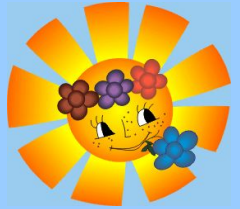


# Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в 1 классе

Подготовила: учитель начальных классов:  
Карпова Л.А

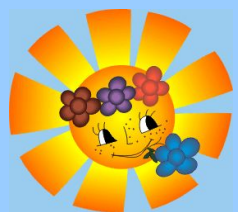


# Элементы здоровьесберегающих технологий



- ◆ Положительный эмоциональный настрой;
- ◆ Оптимальный темп ведения урока;
- ◆ Подача материала доступным рациональным способом;
- ◆ Наглядность;
- ◆ Смена видов деятельности;
- ◆ Физкультминутки, динамические паузы;
- ◆ Дифференцированный подход в обучении;
- ◆ Групповая работа, работа в парах;
- ◆ Игра, игровые моменты;
- ◆ Гимнастика;
- ◆ Воспитательные моменты на уроке (беседы);
- ◆ Санитарно-гигиенические условия





# Физкультминутки.

- Раз, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать.  
Отдыхать умеем тоже -  
Руки за спину положим.  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим!

Дятел долбит старый сук,  
*(Наклоны вперед.)*  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук,  
*(Приседания, постукивания руками об пол.)*  
Гонит эхо дятла стук,  
*(И. п.: руки к плечам, вытянуть руки вперед, «отмахнуться».)*  
Туки-туки, туки-тук.  
*(Приседания, постукивание руками о пол.)*



Жил на свете попугай.  
Крылья шире расправляй.  
*(Руки в стороны, влево, вправо.)*

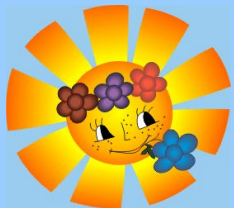
Он любил летать всех выше,  
Выше пальм, жирафов выше.  
*(Потянуться на носках, руки вверх.)*

В гости к деткам прилетал,  
Вместе с ними отдыхал,  
*(Делать приседания.)*

Прыгал, кланялся, шалил,  
*(Наклоны головы или туловища вперед.)*

С малышами говорил.

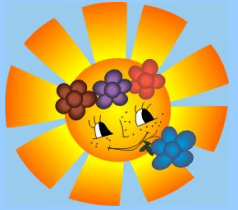
# Оздоровительные физминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.



Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели».

## Рекомендуемые упражнения:

- 1. Потягивание за мочки сверху вниз;*
- 2. Потягивание ушной раковины вверх;*
- 3. Потягивание ушной раковины к наружи;*
- 4. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.*

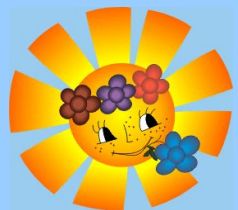


## *Разрядка с использованием различного вида движения*



Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.

# Расслабление мышц плечевого пояса

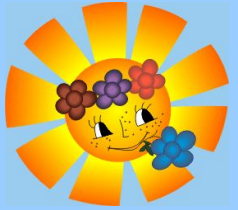


## Стряхиваем воду с пальцев

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз.

Перед упражнением полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

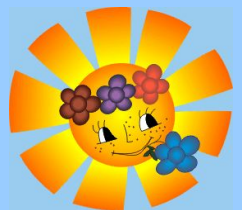




# Поднимаем и опускаем плечи



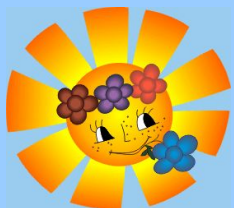
- ◆ Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасываем плечи вниз)



## Мельница

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе.





# Пальчиковая игра на уроках

## ◆ ПАУЧОК

*Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

**Паучок ходил по ветке,**

**А за ним ходили детки.**

**Дождик с неба вдруг полил,**

*Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

**Паучков на землю смыл.**

*Хлопок ладонями по столу/коленям.*

**Солнце стало пригревать,**

*Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

**Паучок ползёт опять,**

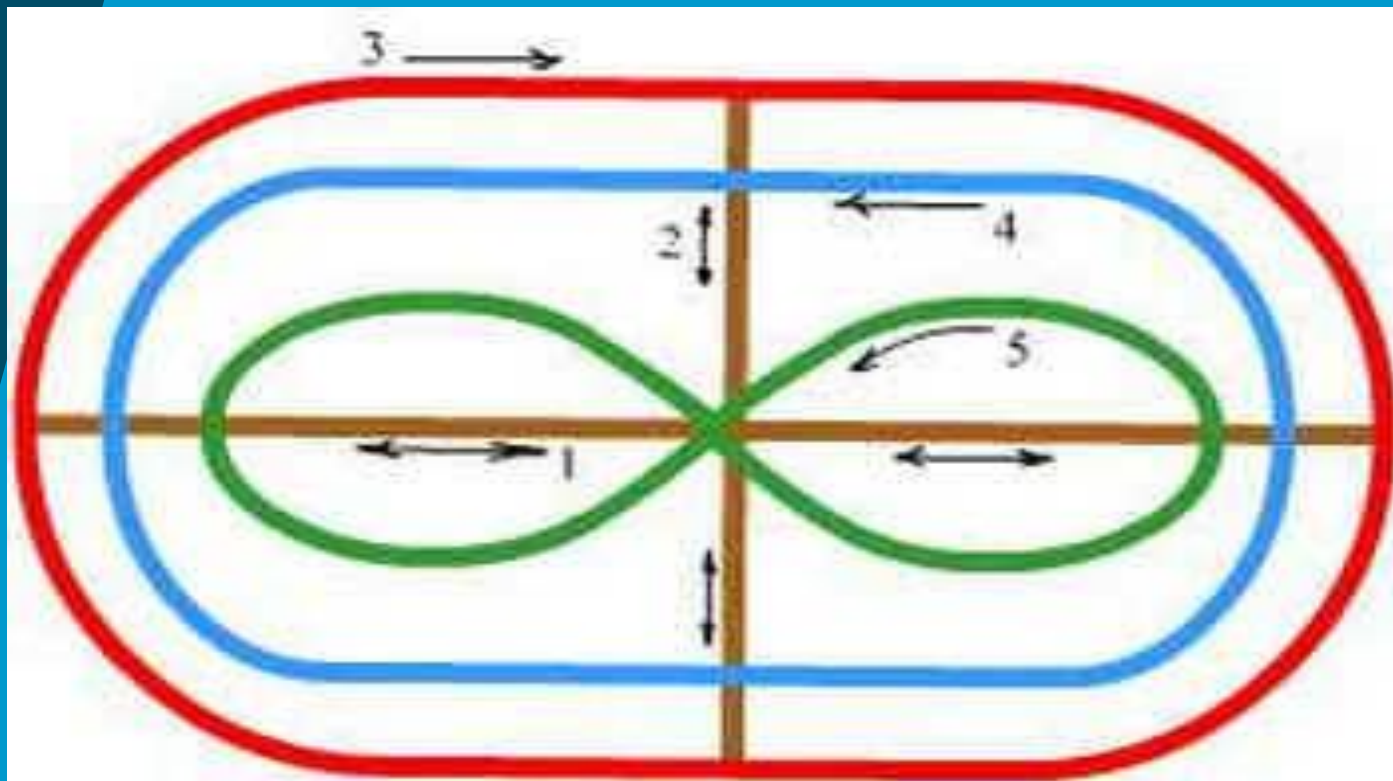
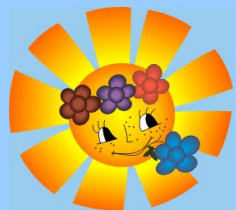
*Действия аналогичны первоначальным*

**А за ним ползут все детки,**

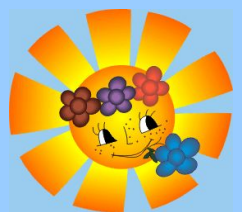
**Чтобы погулять на ветке.**

*"Паучки" ползают по голове.*

# Схема зрительно-двигательных траекторий



*Выполнить каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров*



## Профилактика зрительного утомления и близорукости

### ◆ Памятка для учителей

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.

*(поморгать глазами)*

Посмотрите все в окно,  
*(посмотреть влево - вправо)*

Ах, как солнце высоко.  
*(посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас закроем,  
*(закрыть глаза ладошками)*

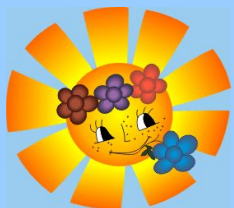
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
Вправо, влево повернем,

*(посмотреть по дуге вверх – вправо и вверх - влево)*

А потом скатимся вниз,  
*(посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись.

*(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).*



# Пальчиковая игра на уроках

## ◆ ПАУЧОК

*Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

**Паучок ходил по ветке,**

**А за ним ходили детки.**

**Дождик с неба вдруг полил,**

*Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

**Паучков на землю смыл.**

*Хлопок ладонями по столу/коленям.*

**Солнце стало пригревать,**

*Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

**Паучок ползёт опять,**

*Действия аналогичны первоначальным*

**А за ним ползут все детки,**

**Чтобы погулять на ветке.**

*"Паучки" ползают по голове.*