

**Презентация
«Здоровьесберегающие
технологии в начальной
школе»**

Выполнила учитель начальных
классов МБОУ СОШ № 40 Богданова
Рада Александровна

Последние медицинские обследования здоровья детей показали, что:

- o 10 % детей практически здоровы,*
- o 50 % имеют функциональные отклонения,*
- o 40 % - хронические заболевания.*

Наиболее распространенные заболевания среди детей школьного возраста – это:

- 0 Заболевание опорно-двигательного аппарата.***
- 0 Нарушение осанки, плоскостопие.***
- 0 Снижение зрения.***
- 0 Нервно-психические расстройства.***
- 0 Болезни органов пищеварения.***

Причины заболеваний – это:

- 0 Малоподвижный образ жизни.***
- 0 Нарушение режима.***
- 0 Вредные привычки.***
- 0 Перегрузка учебными занятиями.***
- 0 Накапливание отрицательных эмоций.***

Здоровьесберегающие технологии

Для формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в начальную школу внедряются здоровьесберегающие технологии, которые заключают в себе системный подход к обучению и воспитанию с сохранением здоровья ребенка, приучения его к активной здоровой жизни.

Цель и задачи здоровьесберегающих технологий

Цель:

Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, сформировать у него необходимые знания умения и навыки здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обеспечить гармоничное, соответствующее возрасту, развитие учащихся: физическое, психологическое, социальное.
2. Создать условия для укрепления здоровья учащихся.
3. Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

- 0 Технология личностно-ориентированного обучения учитывает особенности каждого ученика и направлена на возможно более полное раскрытие его потенциала;
- 0 Технология дифференцированного обучения
- 0 позволяет снять трудности у слабых учащихся и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся;
- 0 Технология рефлексивного обучения
- 0 даёт возможность отслеживать в процессе урока уровень понимания учебного материала;
- 0 Педагогика сотрудничества
- 0 помогает реализовывать задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов;
- 0 Технология игровых методов
- 0 (уроки-игры, соревнования, конкурсы), позволяют обеспечить психологическую разгрузку учащихся.

Физкультминутки

- 0 Для того, чтобы снять зрительное, умственное и физическое напряжение необходимо проводить физминутки. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок. Продолжительность 2-3 минуты.

Роль физкультминуток на уроке:

- 0 Положительно влияют на деятельность мозга,***
- 0 сердечно - сосудистую и дыхательную системы,***
- 0 улучшают кровоснабжение внутренних органов ,***
- 0 улучшают работоспособность нервной системы,***
- 0 помогают снижению умственного переутомления.***

Требования к физкультминуткам:

- 0 Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.***
- 0 Проводятся на начальном этапе утомления.***
- 0 Упражнения должны быть разнообразны.***
- 0 Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.***

Физкультминутки включают:

- 0 Гимнастику для глаз*
- 0 Упражнения для кистей рук*
- 0 Упражнения для профилактики нарушения осанки*
- 0 Упражнения для профилактики плоскостопия*
- 0 Дыхательные упражнения*
- 0 Психогимнастику*
- 0 Игровой самомассаж*
- 0 Упражнения для улучшения мозгового кровообращения*

Гимнастика для глаз

- Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.
- 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,(Закрывать глаза ладошками.)
- В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,
- (Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)
- Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз,(Посмотреть вниз.)
- Жмурься сильно, но держись.
- (Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

- 0 Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
- 0 Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 0 В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Физминутки для рук и пальцев

- 0** Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

Есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук, например:

Этот пальчик маленький – мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Упражнения для улучшения осанки:

- 0 1. Правильная поза учащегося во время занятий: принять правильное положение и зафиксировать его.***
- 0 2. Упражнения для профилактики нарушения осанки:***
- 0 Мы ходим на носках, а потом на пятках.***
- 0 Вот проверили осанку и свели лопатки.***

- 0 Поднимает руки класс – это раз,***
- 0 Завертелась голова – это два,***
- 0 Три – руками три хлопка,***
- 0 На четыре – руки шире,***
- 0 Пять – руками помахать,***
- 0 Шесть – на место тихо сесть.***

Физминутки для младших школьников желательно проводить на каждом уроке. Чередовать можно примерно так:

- 0 урок математики – физминутка с цифрами и счетом (напр. Веселая зарядка);*
- 0 чтение – упражнение с глазной гимнастикой (Пугливый енот);*
- 0 письмо – для снятия напряжения с кисти рук и пальцев (Кошечка, Стрекоза);*
- 0 рисование – упражнения, поднимающие настроение и бодрящие (Крокодил, Веселая зарядка или музыкальные физминутки).*

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.