

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».



В. А. Сухомлинский.

Здоровье человека зависит:

- На 55%-от образа жизни
- На 20%-от состояния окружающей среды
- На 10%-от наследственной программы
- На 15%- от возможностей медицины





Многочисленные
исследования последних лет
показывают, что около **25-30**
% детей, приходящих в 1-е
классы, имеют те или иные
отклонения в состоянии
здоровья.



Здоровьесберегающий урок должен:

- ❖ воспитывать
- ❖ стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми
- ❖ учить их ощущать радость от каждого прожитого дня
- ❖ показывать им, что жизнь - это прекрасно
- ❖ вызывать у них позитивную самооценку



Оздоровительные моменты на уроке

- Эмоциональный настрой
- Пальчиковая гимнастика
- Мимические упражнения
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Физкультминутки
- Релаксация



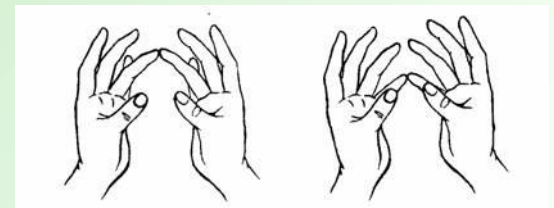
Эмоциональный настрой

- Современный урок характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил.



Пальчиковые игры могут ПОМОЧЬ:

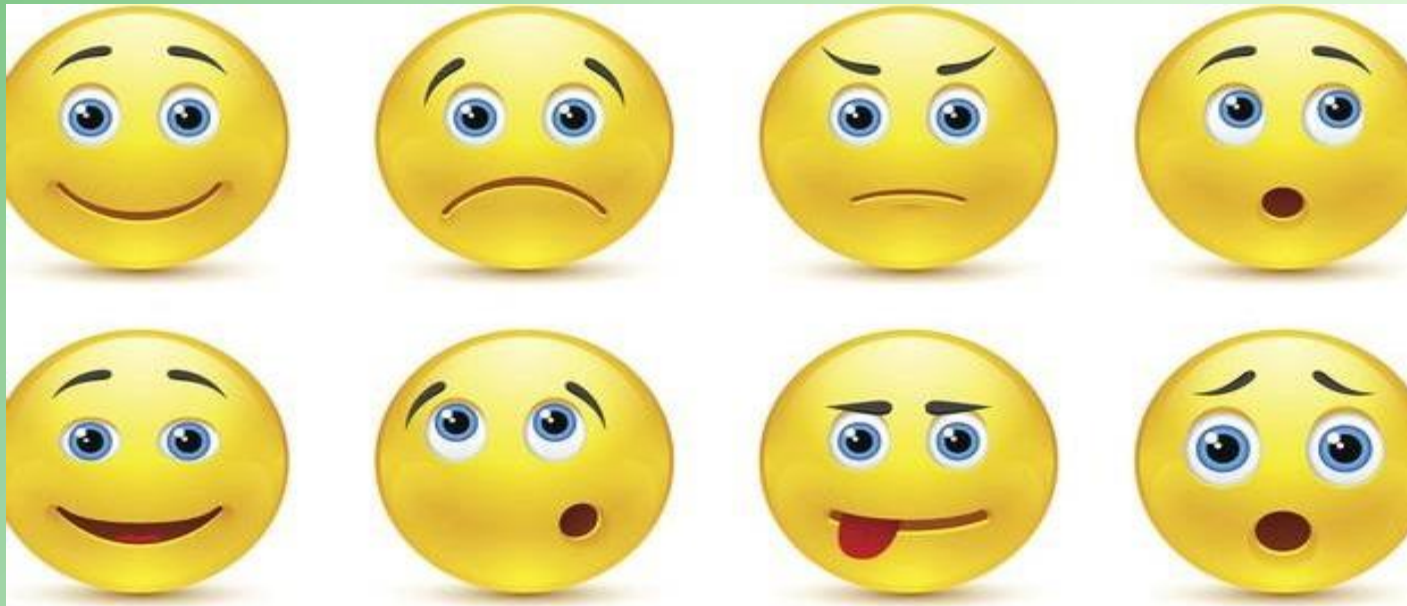
- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.





Мимические упражнения

- Упражнения направлены на развитие речевых и мимических движений.





Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.





Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.





Физкультурные минутки помогают:

- Снятие усталости, напряжения;
- Ослабить утомление на уроке;
- Проводить профилактику нарушения осанки;
- Поддержание работоспособности, активного внимания;





Физминутки

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку.
Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь
одняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.



Релаксация на уроках.

- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышц;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности





Заключение.

«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».



Хочешь быть счастлив один день –

СХОДИ В ГОСТИ

Хочешь быть счастлив месяц –

купи себе машину

Хочешь быть счастлив всю жизнь –

будь здоров!



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**