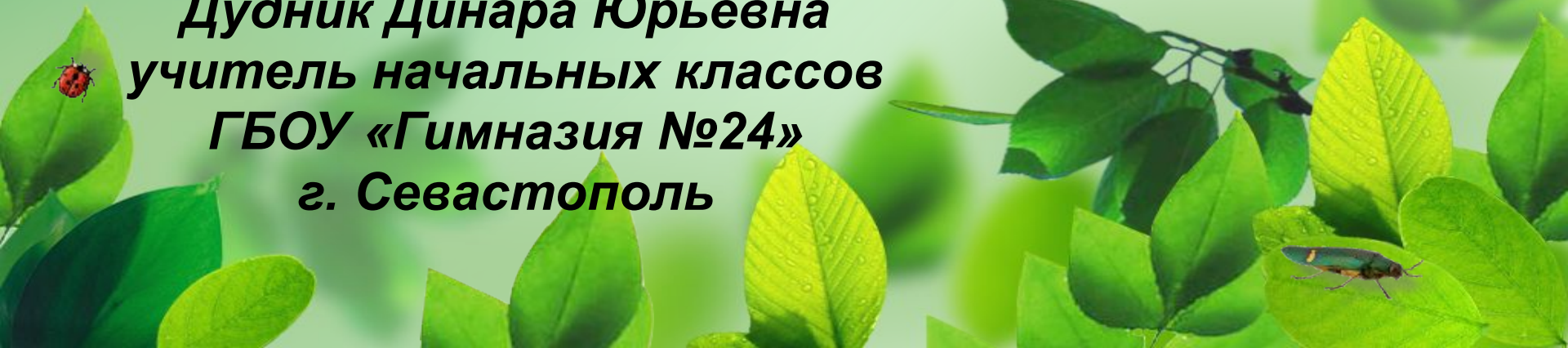




Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

**Автор презентации:
Дудник Динара Юрьевна
учитель начальных классов
ГБОУ «Гимназия №24»
г. Севастополь**





Актуальность темы

- В наши дни сбережение здоровья ребёнка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.
- Изменение во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.
- Объём информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество дисциплин в школе.
- Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т. п.
- Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.
- Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом своё здоровье и индивидуальность.



**Основные
рекомендации к
разработке и
проведению
здоровьесберегающего
урока**



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



Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля



**Основой
здоровьесберегающей
технологии является
соблюдение следующих
принципов:**



Принципы

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;
- использование здоровьесберегающих действий .



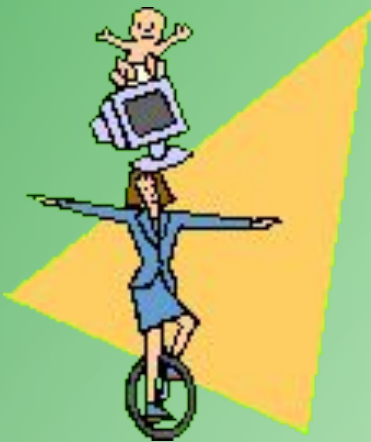
Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности





Здоровьесохранная деятельность



Цель:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- формирование потребности в здоровом образе жизни.



Задачи

- Организация психолого-педагогических мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, школьников и педагогов.
- Смягчение адаптационных периодов.
- Улучшение санитарно-гигиенического состояния школы.
- Активизация жизнедеятельности детей средствами физической подготовки.
- Профилактика заболеваний
- Сотрудничество со специалистами здравоохранения
- Просветительская работа.



- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Релаксация
- Бассейн



Умное высказывание

- «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.Ж. Руссо



Пальчиковая гимнастика.

« Рука является вышедшим наружу мозгом.»

И.Кант

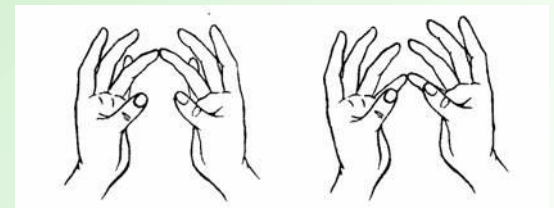
Задачи:

- стимуляция развития речи
- профилактика нарушений зрения
- расширить пространственную активность глаз



Пальчиковые игры могут ПОМОЧЬ:

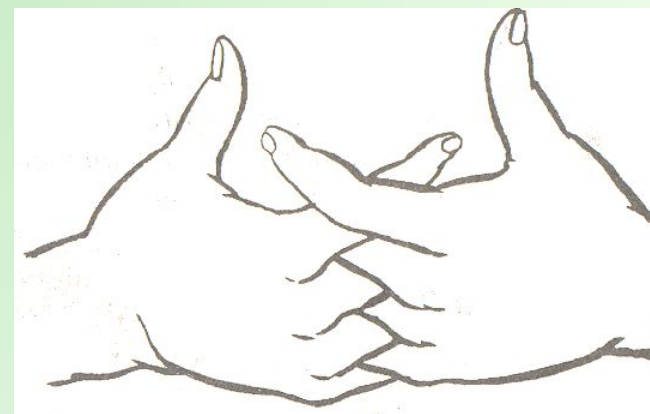
- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.





Грабли

**Листья падают в саду,
Я их граблями смету.**

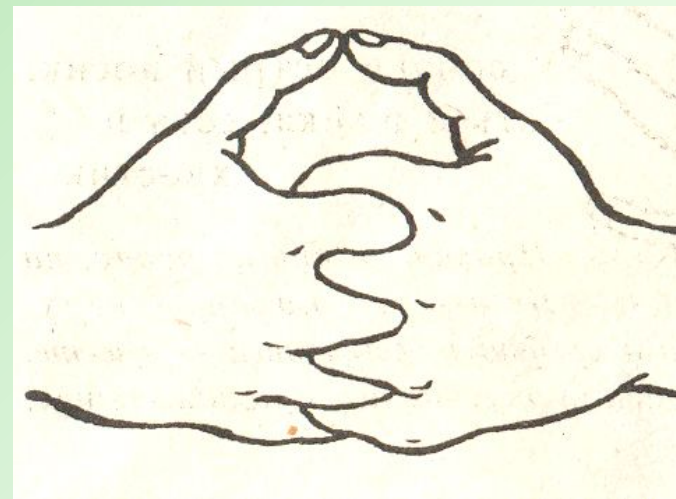


Ладони на себя, пальчики переплетены
между собой выпрямлены и тоже направлены на себя

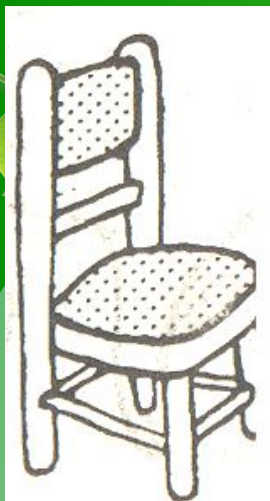


Корзинка

**В лес корзинку я беру
И грибы в неё кладу.**



Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.



Стул

**Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.**



Левая ладонь вертикально вверх.
К ее нижней части приставляется кулачок
(большим пальцем к себе).



Зрительная гимнастика помогает:

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





Зрительная гимнастика

Цели:

Профилактика возникновения и развития близорукости.
Расширение пространственной активности глаз в ходе занятий.

38-52% детей к окончанию начальной школы имеют снижение остроты зрения. Согласно разным теориям одним из фактором возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. Существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями обучения, способствуют массовому возникновению зрительных расстройств.



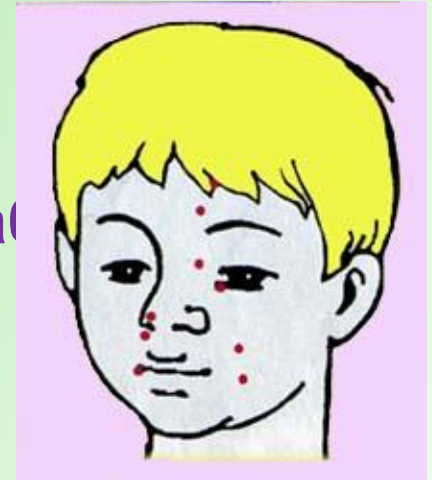
Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

Закаливание детей;

Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

Обучить навыкам проведения точечного массажа.





Физкультурные минутки помогают:

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





Упражнения для физкультминуток

- ◆ упражнения по формированию осанки
- ◆ укреплению зрения
- ◆ укрепления мышц рук
- ◆ отдых позвоночника
- ◆ упражнения для ног
- ◆ упражнения на ковре
- ◆ релаксационные упражнения для мимики лица
- ◆ потягивание
- ◆ массаж области груди, лица, рук, ног
- ◆ психогимнастика
- ◆ упражнения, направленные на выработку рационального дыхания



Релаксация на уроках.

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



Дыхательная гимнастика.

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



Физкультурно – оздоровительная работа

- Физкультурные занятия
- Спортивные праздники «Самая спортивная семья»
- Соревнования «День бегуна»; «Веселые старты»;
- Спартакиады
- Спортивные секции, кружки
- Туристические слёты
- Дни здоровья (1 раз в месяц)



Экологическое пространство

- Проветривание помещений
- Наличие живого уголка
- Озеленение кабинета
- Освещение кабинета



Заключение



Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.



Интернет-ресурсы:

<http://images.yandex.ru>

<http://ru.wikipedia.org>