

«Здоровьесберегающие

технологии как наиболее

эффективное средство учебно -

воспитательного процесса»





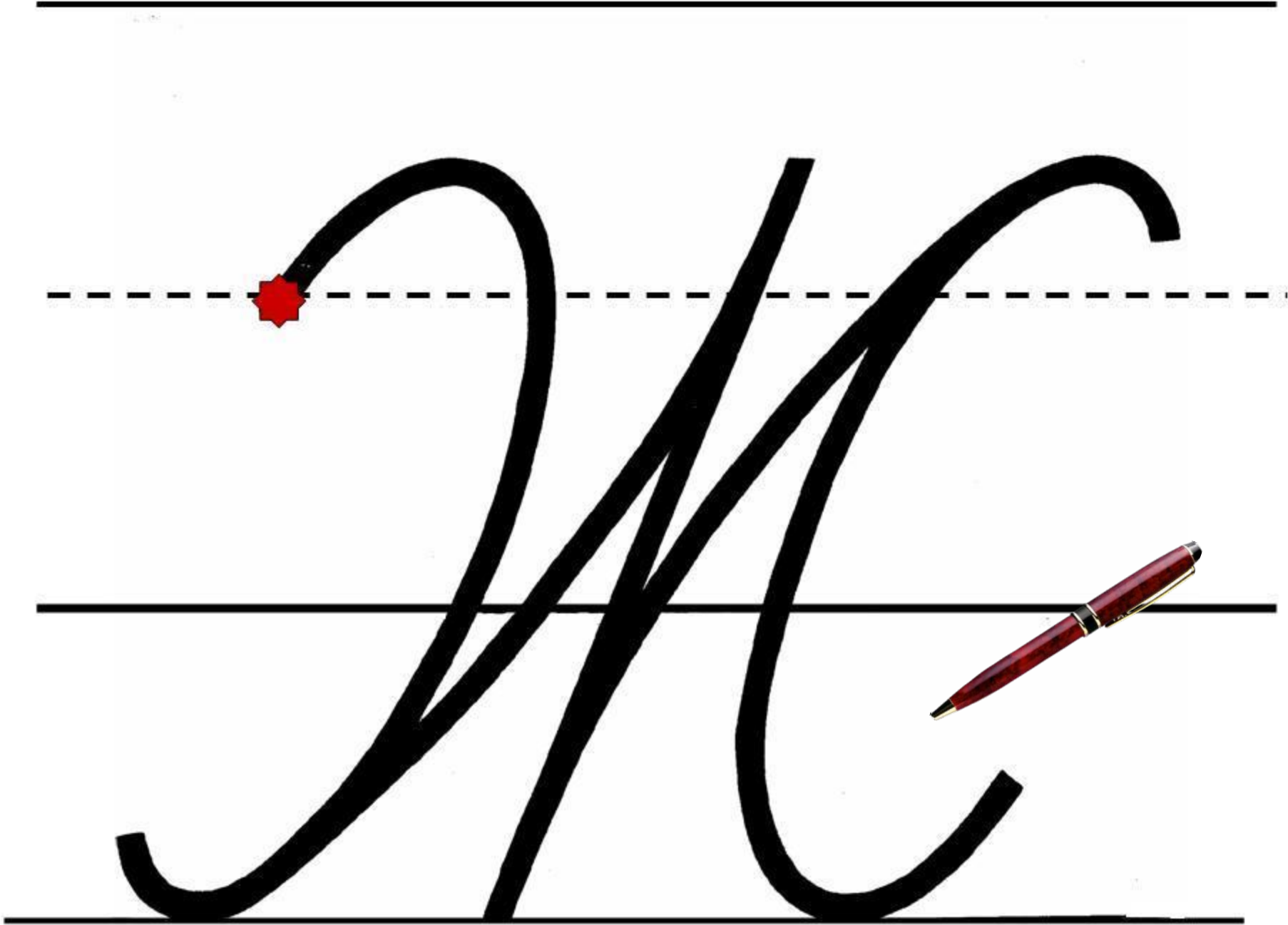
Оздоровительные моменты на уроке

- 1) Гимнастика для глаз
- 2) Пальчиковая гимнастика
- 3) Физкультурные минутки
- 4) Дыхательная гимнастика
- 5) Точечный массаж
- 6) Релаксация



Зрительная гимнастика помогает:

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

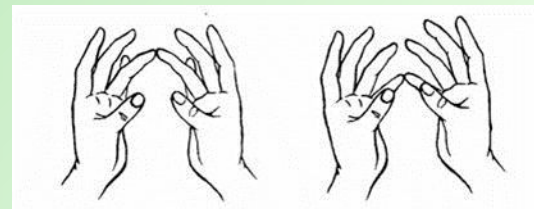




Пальчиковая гимнастика

« Рука является вышедшим наружу мозгом»
И. Кант

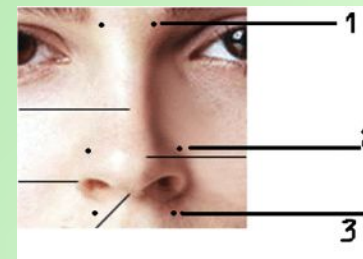
- Подготовить руку к письму
- Развить внимание, терпение
- Стимулировать фантазию
- Активизировать работу мозга
- Научиться управлять своим телом



<https://www.youtube.com/watch?v=mDOdropwFkM>



Точечный массаж помогает:



- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- 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;





Дыхательная гимнастика.

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





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».



Литература

- 1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
- 2. 2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- 3. 3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
- 4. 4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> Костенко Л. В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».
-