



Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Шипаева Марина Викторовна
Учитель начальных классов
МБОУ СШ№2 г. Сычёвки





Здоровье человека зависит:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины





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

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



Нетрадиционные формы организации уроков:

- Использование игровых ситуаций на уроках, разные формы урока;
- Драматизация диалогов с движением, разыгрывание сценок литературных произведений;
- Подвижные игры на перемене;
- Наглядность;
- Занимательные упражнения;
- Фантазирование;
- Творческий характер домашних упражнений



Различные виды учебной деятельности

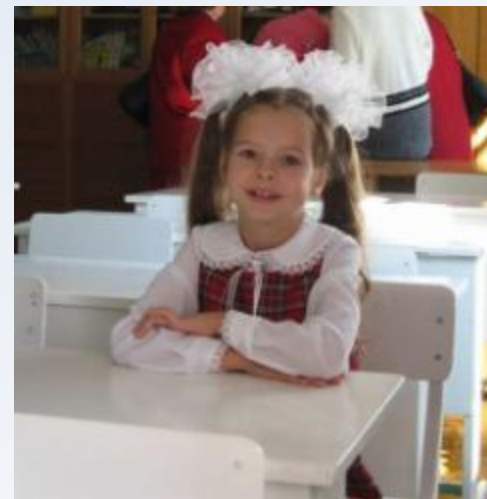
- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение задач.





Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности





ДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ на уроке





Оздоровительные моменты на уроках:

- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация



Гимнастика для глаз помогает:

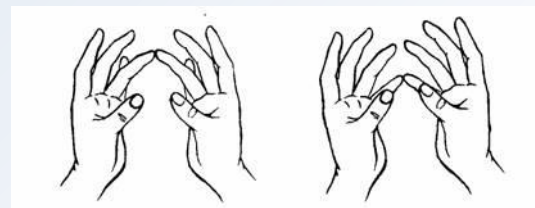
- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.





Пальчиковая гимнастика помогает:

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





Физкультурные минутки помогают:

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





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.





Экологическое пространство

Проветривание помещений

Озеленение кабинета

Освещение кабинета





Эмоциональный климат на уроке:

- ❖ «Хороший смех дарит здоровье»,
- ❖ мажорность урока,
- ❖ эмоциональная мотивация в начале урока,
- ❖ создание ситуации успеха.



Заключение.

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

- **Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».**

Ж. Руссо





































Спасибо за внимание!