

Тема самообразования:  
**«Повышение качества  
урока через  
использование  
здоровьесберегающих  
технологий в процессе  
обучения»**

Бакланова Елена Владимировна  
2011 год

# Мы за здоровый образ жизни!



## Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

## Здоровье учащихся

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

## Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

досуговая  
деятельность



# Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе



# Физкультурные минутки



# **Физкультурные минутки помогают:**

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



# Пальчиковая гимнастика

## Пальчиковые игры



# Пальчиковые игры могут

## ПОМОЧЬ:

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



# Зрительная гимнастика на



# **Зрительная гимнастика**

## **помогает:**

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

# Точечный массаж. Массаж





Мышцы шеи раз, два, три,  
Справа, слева разотри.  
Мышцы шеи раз, два, три,  
Слева, справа разотри.

Где седьмой мой позвонок?  
Где высокий бугорок?  
Раз виток и два виток,  
Правлю нервный я поток.





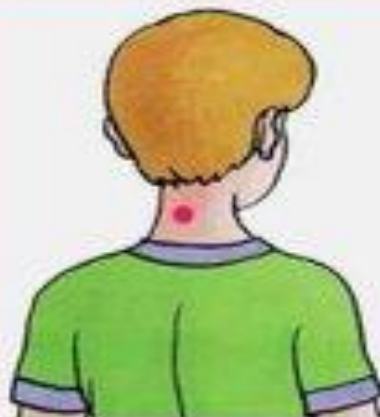
# ЛИСТОВКА

## Точечный массаж для детей



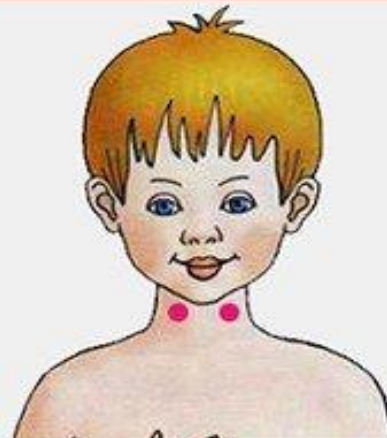
### ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения



### ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



### ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



### ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



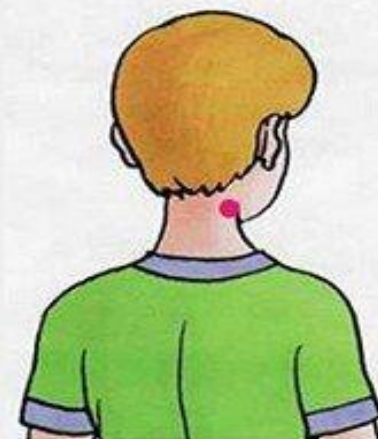
### ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



### ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых



### ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



### ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

### ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма



SkyClipArt.ru

SkyClipArt.ru

# Точечный массаж помогает:

- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Закаливание детей;
- Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- Обучить навыкам проведения точечного массажа.



# Релаксация на уроках



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

# Дыхательная гимнастика



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



# Занятия на свежем





# Экскурсии и походы





# Подвижные



# Классные часы о





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

**Ж.Ж.Руссо**

A group of approximately ten children of various ethnicities are huddled together in a circle, looking directly at the camera. They are dressed in casual clothing like t-shirts and jackets. The background is a plain, light-colored wall. The text 'Будьте здоровы!' is written in large, bold, red Cyrillic letters across the center of the image.

**Будьте  
здоровы!**