

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

Бакланова Елена Владимировна
2014 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

Режим функционирования школы

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

Здоровье учащихся

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

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.



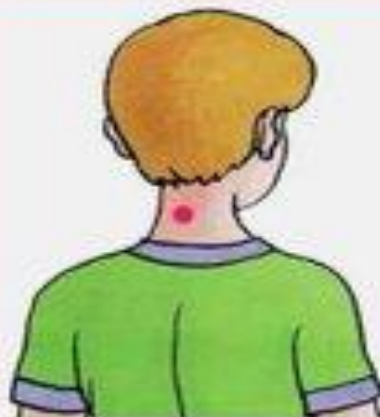
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



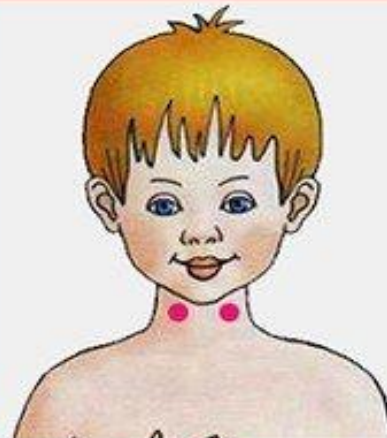
ТОЧКА 1.

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



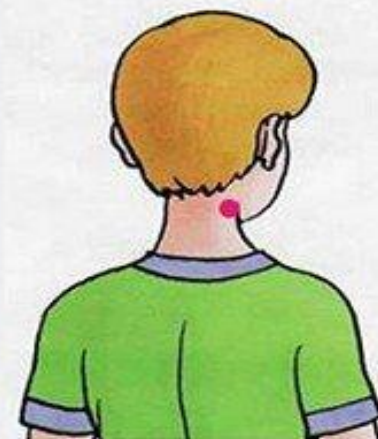
ТОЧКА 2.

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



A decorative spiral notebook binding is visible on the left side of the page, consisting of a series of black rings connected by a dark line.

**«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 superimposed in the center of the image.

**Будьте
здоровы!**