



**Здоровьесберегающие  
технологии  
в начальной школе.**



Учитель начальных классов  
Еркина Олеся Александровна  
МБОУ «СОШ № 4 г.Тосно»



**«Здоровье - не все, но все  
без здоровья - ничто»**

**Сократ**



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



**Для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, в начальную школу внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.**



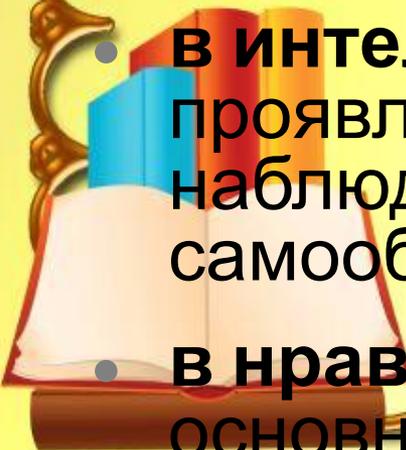
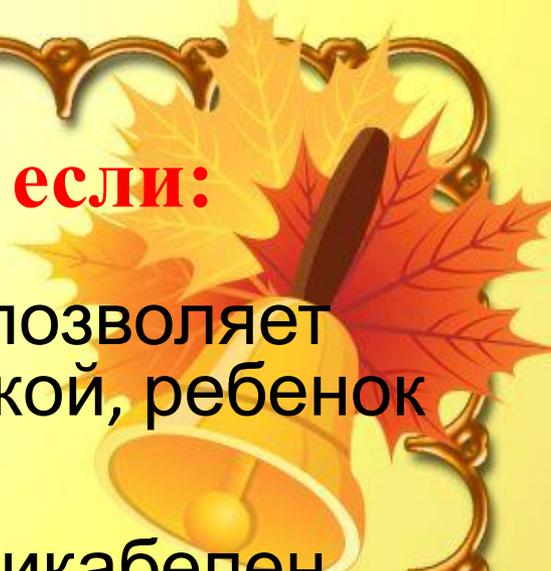
## **Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**



## Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.



## 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



# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

## 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

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

досуговая деятельность

**С учетом внутришкольных факторов,  
влияющих на здоровье учащихся, в своей работе  
я применяю**



## Дифференцированное обучение

При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.



## Психологический настрой

- **Положительные установки на успех**
- **«Я все смогу»,**
- **«У меня все получится».**



# Правильная организация урока

**1. Доброжелательная обстановка.**

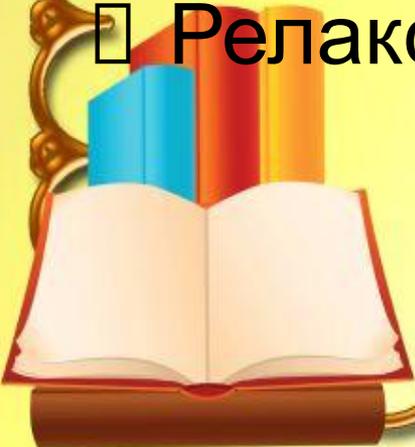
**2. Спокойная беседа.**

**3. Внимание к каждому ученику.**



# Использую:

- Гимнастику для глаз
- Пальчиковую гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательную гимнастика
- Точечный массаж
- Релаксация



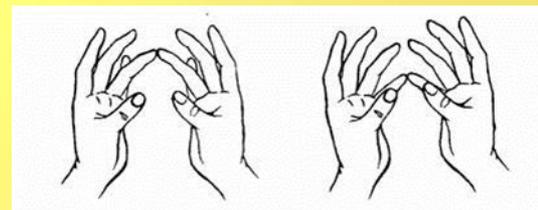
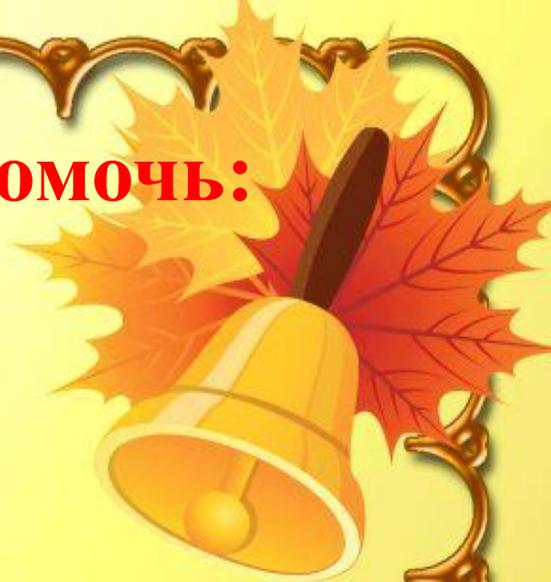
# Пальчиковая гимнастика.

- 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.**



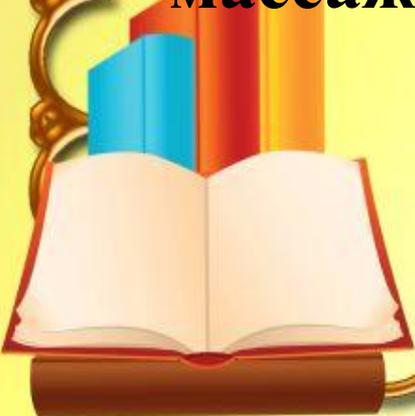
## **Зрительная гимнастика помогает:**

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



## Точечный массаж 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;**



# 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
- Наличие живого уголка
- ( с учетом особенностей детей)
- Озеленение кабинета
- Освещение кабинета



## Работа с родителями

- **Беседы по укреплению здоровья.**
- **Анкетирование**
- **Консультации**



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

**Ж.-Ж. Руссо**

