

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ШКОЛЕ**

*Выступление на ШМО*

Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся извлечению только совместными усилиями матери, отца и учителя.

В.А. Сухомлинский

# Рациональная организация урока:

1. Строгая дозировка учебной нагрузки;
2. Построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
3. Соблюдение гигиенических требований (оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота, проветривание);
4. Благоприятный эмоциональный настрой.

# Психологические минутки – настрой на урок:

1) Прозвенел второй звонок, начинается урок.  
Учебник, ручка и тетрадь – всё на парте должно  
лежать.

Вот дневник, а вот тетрадка, а настроение?  
В порядке!

2) Прозвенел второй звонок – начинается урок,  
Тут затеи и задачи, примеры, игры – всё для вас.  
Пожелаю вам удачи – за работу, в добрый час!

# Физминутки:

Мы пройдемся по дорожке

Чтобы отдохнули ножки,

Мы пройдемся по дорожке.

Но дорожка не простая -

Нас от парт не отпускает. *(Ходьба на месте.)*

Голову тяну к плечу,

Шею я размять хочу.

В стороны разок-другой

Покачаю головой. *(Вращение головой вправо и влево.)*

Пальцы ставим мы к плечам,

Руки будем мы вращать.

Круг вперед,

другой - вперед,

А потом наоборот. *(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)*

Хорошо чуть-чуть размяться.

Снова сядем заниматься. *(Дети садятся за парты.)*

# Наши плечики устали

Мы читали, мы писали,  
Наши плечики устали.

Чтобы плечики размять,  
Надо ручками махать.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз,  
рывком руки меняются.)*

А теперь давайте, братцы,  
За учёбу приниматься! *(Дети садятся за парты.)*

## По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*



## Потрудились — отдохнём

Потрудились — отдохнём, *(Ходьба на месте.)*

Встанем, глубоко вздохнём. *(Потягивания.)*

Руки в стороны, вперёд, *(Повороты туловища.)*

Влево, вправо поворот. *(Наклоны влево-вправо.)*

Три наклона, прямо встать.

*(Приседания.)*

Руки вниз и вверх поднять.

*(Прыжки.)*

Руки плавно опустили, *(Ходьба на месте.)*

Всем улыбки подарили.



## Сколько звуков в слове

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове *октябрь*.

Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово.

*(Открыть запись слова на доске.)*

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове *осень*.

*(Слово записано на доске.)*

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове.

# Гимнастика для глаз:

## 1. Упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц самого глаза.

Выполняется сидя:

- крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз;
- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Упражнения для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (при чтении, письме), особенно полезны при длительной зрительной работе. Выполняется стоя:

- вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз;
- вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец к носу, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не станет двоиться. Повторить 6-8 раз;
- посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### **3. Упражнения для укрепления мышц глаз:**

- в среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

## Минутки массажа:

- 1) потягивание за мочки вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) потягивание ушной раковины в сторону;
- 4) массажирование ладошек;

## Точечный массаж:

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);
- 3) точка посередине верхнего края подбородка;
- 4) парные точки в височных ямках;
- 5) три точки на затылке в углублениях.

# Мероприятия:

1. «Кросс наций»
2. «Лыжня России»
3. Активный отдых на свежем воздухе  
(зимние забавы)
4. Велосипедная прогулка
5. Выезд в спортивный центр «Скала»
6. Зимний поход на лыжах
7. Катание на коньках
8. Беседы о здоровом образе жизни
9. Поход (в конце учебного года)



Здоровье — не все, но всё без  
здоровья — ничто.

Сократ

Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!