Здоровье сберегающие и здоровье образующие аспекты работы в образовательной среде школы.

Подготовила учитель начальных классов МОУ СОШ №75 Жажина Светлана Владимировна

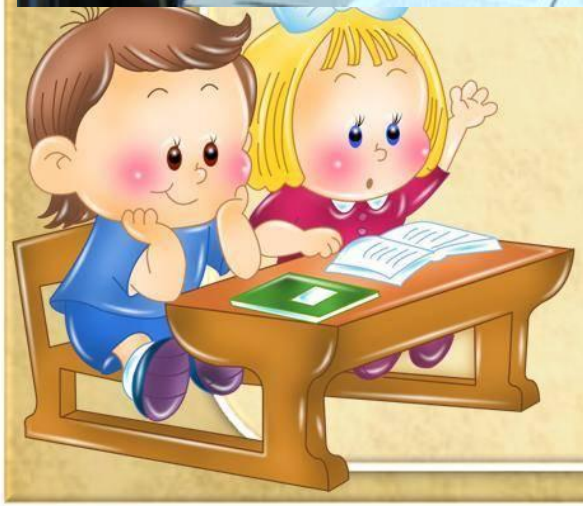
Гимнастика мозга

- состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

УПРАЖНЕНИЯ

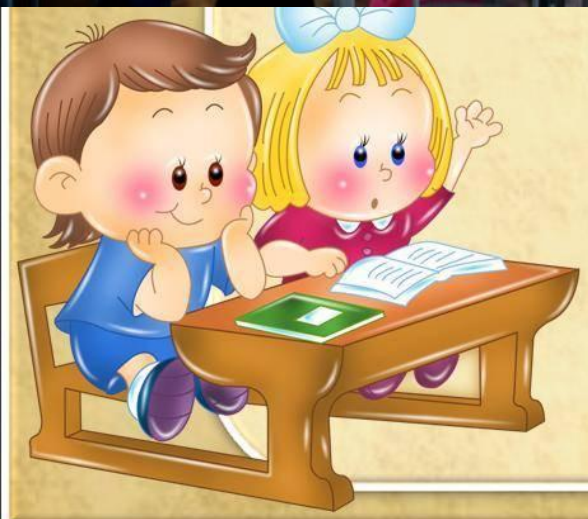
«Кнопки мозга»

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.



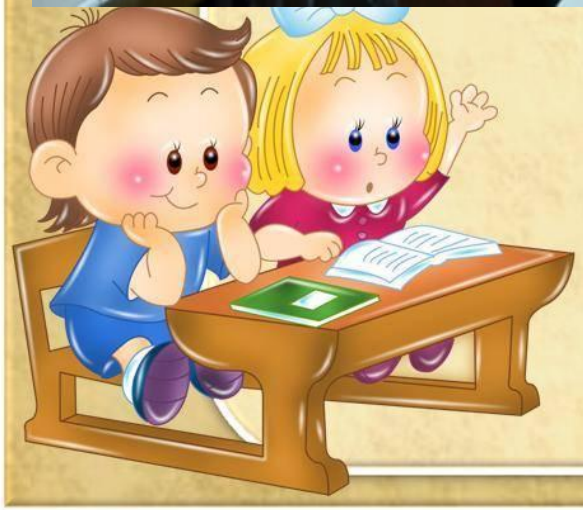
«Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию.
Активизируют работу интеллект – тело.
Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание.
Повторить 8–10 раз



«Колено – локоть»

- Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.



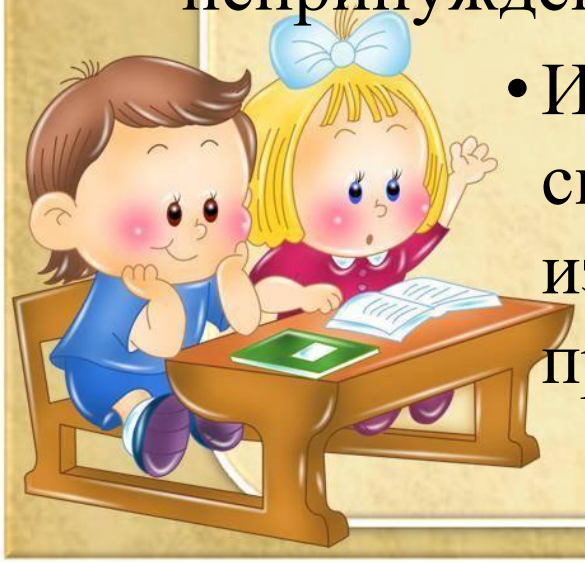
«Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Для устранения напряжения с глазных яблок офтальмологи рекомендуют ежедневно проводить гимнастику для глаз.

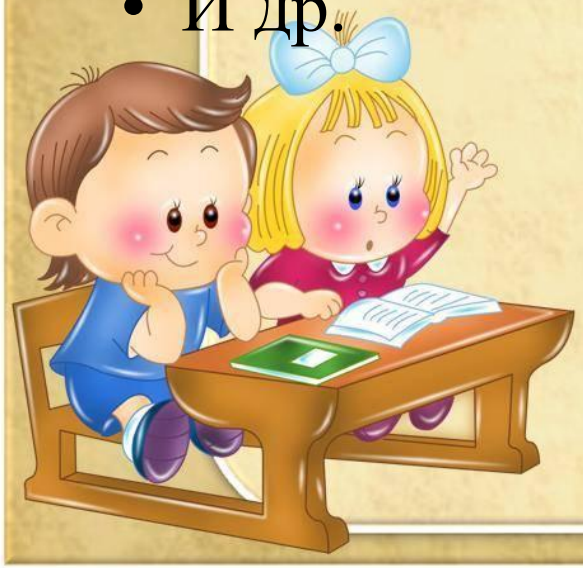
Упражнения для глаз, рекомендованные школьникам

- **Жмуримся.** Крепко-крепко зажмуриваем глазки на 4-5 секунд, затем открываем.
- Изображаем **крылья бабочки**. Моргаем глазами, как бабочка машет крыльями. Движения должны быть без напряжения, быстро, легко и непринужденно.
- Играем в **светофор**. Знаете, как мигает светофор на перекрестке? Давайте его изображать: закрываем поочередно то правый, то левый глазик.



Элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного

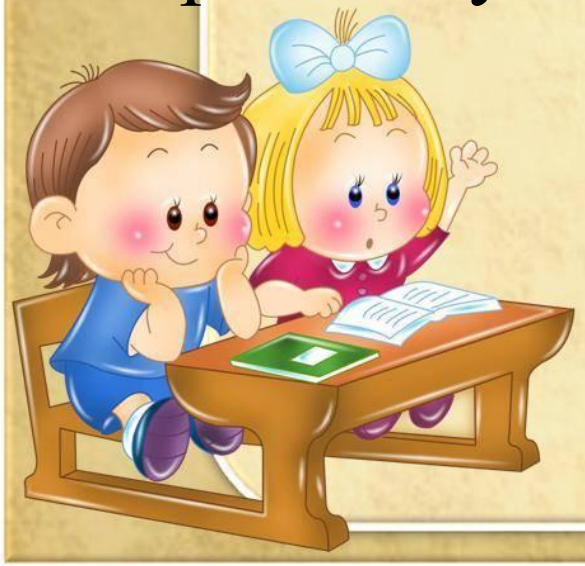
- режим смены динамических поз (стою-сижу-стою)
- массажные коврики для работы стоя
- И др.



Специальный тренажёр для глаз (офтальмотренажёр), расположенный на потолке класса. В течение урока несколько раз дети по команде учителя двигают свой взгляд по линиям разного цвета.

Тематические физкультминутки на уроках в начальной школе

- Физминутки на уроках окружающего мира
- «Травы, кустарники, деревья» Называю различные растения. Полным приседанием дети показывают травы, стоят в полный рост – кустарники, руки вверх – деревья.



Физминутки на уроках математики

- На уроках математики в первом классе «Море волнуется …», потом показываю рыбку с примером и называю ответ. Если правильно, то дети хлопают, если нет, то топают.

Физминутки на уроках письма и русского языка

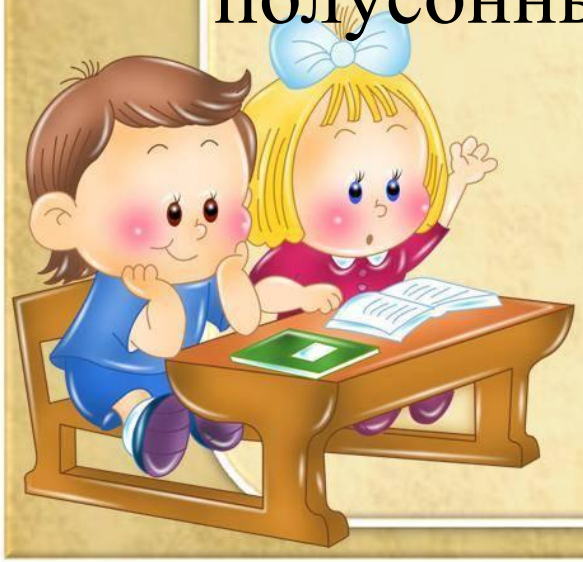
- «Имя прилагательное»
- Попробуйте движениями, мимикой, жестами показать признаки предметов: большой, горячий, узкий, веселый, высокий, маленький и т. д.

Игры на переменах

- «Резиночки»
- «Классики»
- «Скакалки»
- «Прямая линия»
- Игры с мячом (мал.)

Внеурочные занятия: «Здоровичок», «Психология». «Ритмика».

- И хотелось бы в конце вспомнить слова К. Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»



- С уважением,

Светлана Владимировна Жажина

Интернет-ресурсы

- **Гимнастика для глаз**
- http://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/fizicheskoe-zdorove/kak-sokhranit-zrenie-shkolnika-metodika-gimnastiki
- **Кинизиологическая гимнастика**
- http://lineprosperity.com/index.php?id=78&option=com_k2&view=item
- **Технологии Базарного**
- http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/
- **Тематические физкультминутки на уроках в начальной школе**
- http://ped-kopilka.ru/blogs/lilija-ivanovna-dudina/tematicheskie-fizminutki-na-urokah-v-nachalnoi-shkole-22341.html

Физминутки с презентациями

- http://dompolnajachasa.at.ua/publ/57
- http://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319
- http://ya-uchitel.ru/load/prezentacii/prezentacii_fizminutki/195
- http://www.myshared.ru/theme/fizminutki-prezentatsii/2

Вы можете использовать
данное оформление
для создания своих презентаций,
но в своей презентации вы должны указать
источник шаблона:

Ранько Елена Алексеевна
учитель начальных классов
МАОУ лицей №21
г. Иваново

Сайт: http://pedsovet.su/