

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.

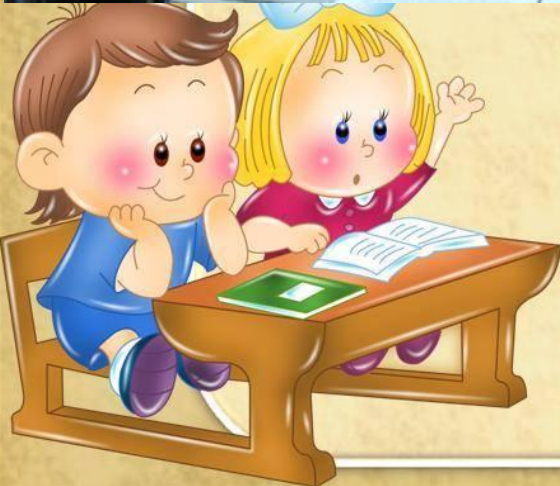


УПРАЖНЕНИЯ



«Кнопки мозга»

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



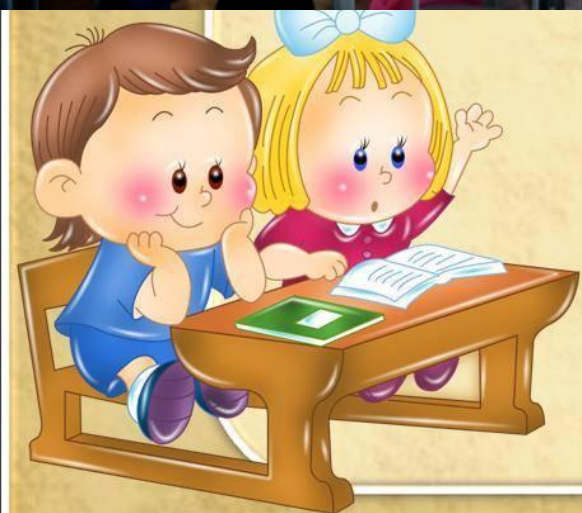
«Крюки»



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»



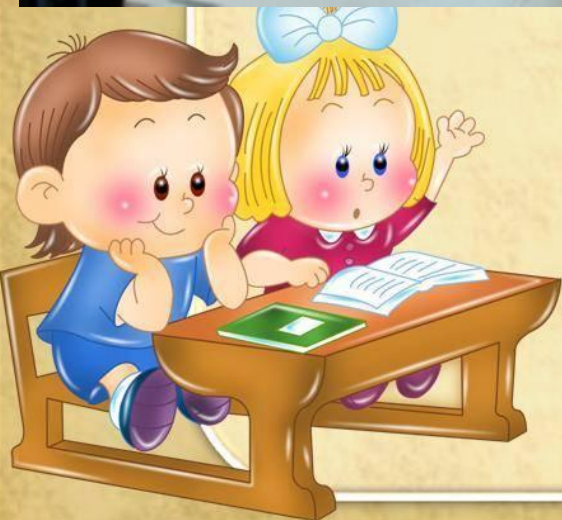
- Активизируют зону
обоих полушарий
образуется большое
количество нервных
путей (комиссур),
обеспечивают
причинно-
обусловленный
уровень мышления.



«Кулак». «Ребро». «Ладонь».



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





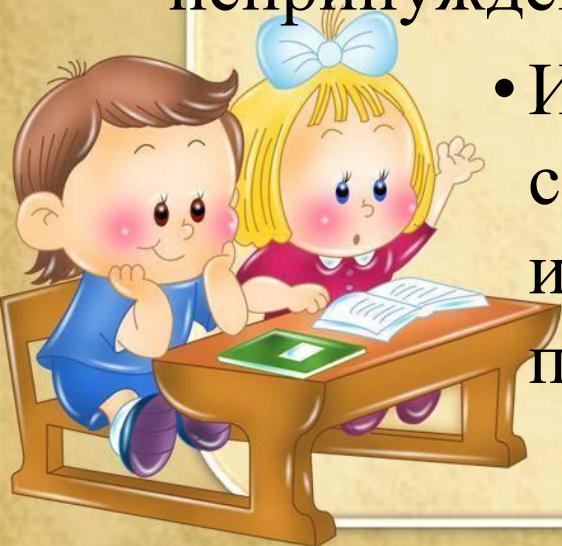
Для устранения напряжения с
глазных яблок офтальмологи
рекомендуют ежедневно
проводить гимнастику для глаз.



Упражнения для глаз, рекомендованные школьникам



- **Жмуримся.** Крепко-крепко зажимаем 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-сизу-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.

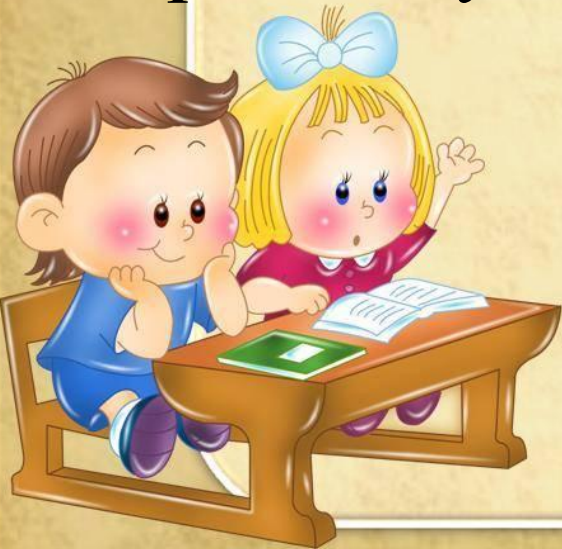
Тренажер Базарного В.Ф.



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».

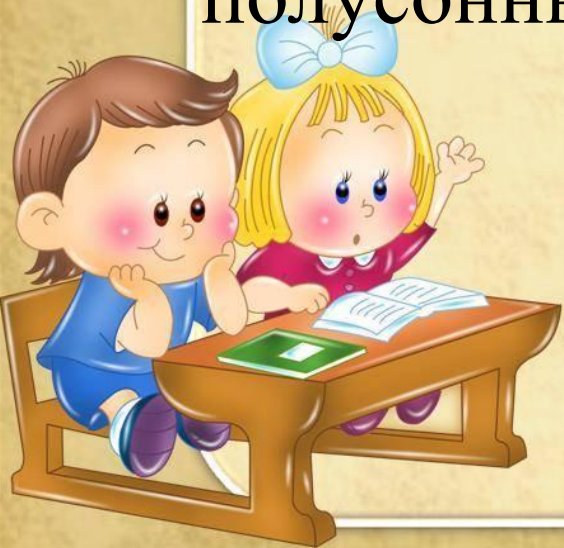


- И хотелось бы в конце вспомнить слова К. Д. Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»



• 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-fizm-inutki-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/>

