

**Применение  
здоровьесберегающих  
технологий на уроках в  
начальной школе**

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

***Сократ***



Сегодня для педагогов стоит важная задача: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.



# Применяемые элементы здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе:



# Положительный эмоциональный настрой на уроке

Долгожданный дан звонок –  
Начинается урок.  
Тут затеи и задачи,  
Игры, шутки – всё для вас!  
Пожелаем вам удачи –  
За работу, в добрый час!

Прозвени-ка, дружок,  
Голосистый звонок.  
Перемену ждут ребята,  
Поиграть, попрыгать надо.



*Учитель:*  
Что такое? Что случилось?  
Почему звенит звонок?  
*Дети:*  
Мы готовы. Стол в порядке.  
Начинается урок.

Всем, всем добрый день!  
Прочь с дороги наша лень!  
Не мешай трудиться,  
Не мешай учиться!

# Смена видов деятельности

Смена видов деятельности, методов и форм работы, разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.



# Физкультминутки, динамические паузы

- ▶ Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Физкультминутки - это часть системы использования здоровьесбережения в школе.



# Игра, игровые моменты

Применение игровых технологий на уроке помогает  
вызвать положительные эмоции детей.



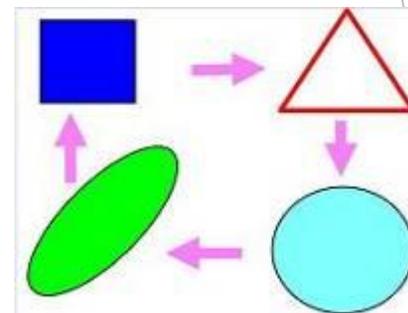
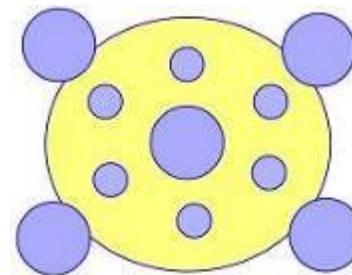
# Гимнастика

пальчиковая гимнастика

дыхательная гимнастика

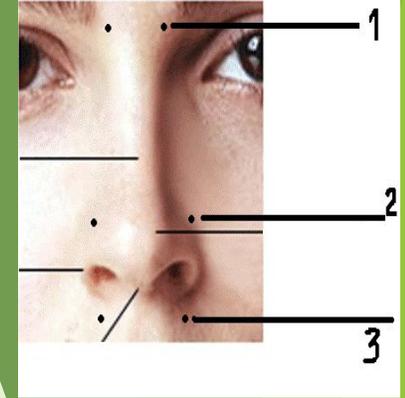
гимнастика для глаз

разминка для губ и языка



# Релаксация, точечный массаж

Приёмы точечного массажа и минутки релаксации помогают детям расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения. Они проходят у нас под расслабляющую музыку.



# Воспитательные моменты



- навыки правильного режима дня;
- гигиенические навыки;
- рационального питания;
- профилактика заболеваний;
- негативного отношения к вредным привычкам;
- изучение особенностей своего организма.



# МЫ ЗА ЗОЖ

Урок математики в 4 классе.  
(С использованием элементов  
здоровьесберегающих технологий).

Тема: ДЕЛЕНИЕ СУММЫ НА ЧИСЛО



## Здоровьесберегающие задачи:

- ▶ 1. Предупреждение близорукости и нарушений осанки учащихся.
- ▶ 2. Увеличение активности учащихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц.
- ▶ 3 Развитие наблюдательности, памяти, воображения.
- ▶ 4.Создание доброжелательной обстановки для принесения детям чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на урок снова.

## Ход урока

### I. Организационный момент.

Всем, всем добрый день!

Прочь с дороги наша лень!

Не мешай трудиться,

Не мешай учиться!

На меня все посмотрели,

Улыбнулись, тихо сели.

Сели правильно, спинки выпрямили.

- Сегодняшний урок я хочу начать с притчи.

- Однажды падишах решил подвергнуть испытанию своих визирей. “О, мои подданные!” - обратился он к ним, - у меня есть для вас трудная задача. Я хотел бы знать, кто решит её. Повёл он их в сад, в углу была ржавая дверь с огромным замком. “Тот, кто откроет дверь, станет первым визирем”. Одни придворные только качали головами, другие стали замок разглядывать, третьи начали неуверенно толкать дверь, но они были убеждены, что не смогут открыть её. Один за другим отходили. Но один визирь внимательно осмотрел и навалился плечом на дверь. Он толкнул её и - о, чудо! - она стала поддаваться, появилась сначала узкая щель, а потом дверь стала двигаться все быстрее и раскрылась.

Тогда падишах сказал: “Ты станешь первым визирем, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но и веришь в свои силы”.

Как вы понимаете основную мысль текста?

Как она нам поможет на уроке?

(Сегодня на уроке мы покажем ум, серьёзное отношение к делу и веру в собственную силу, настойчивость в достижении цели)

- Ребята, я очень хочу, чтобы на этом уроке

каждый из вас поверил в свои силы и тогда вы сможете

"открыть любую дверь" в науке математики.

- Вы готовы к работе? Тогда в путь.



**1. Тренинг общения.**  
**Психомоторный настрой детей, тренинг общения, положительная мотивация, создание успеха.**

**2. Тренинг «Сядем правильно».**  
**Тренинг направлен на формирование правильной осанки и повышение работоспособности.**

## II. Устный счёт.

### Тренажёр «Цветные ладошки»



#### **Решите задачу.**

Чтобы дать микробам бой,  
Моем руки мы с тобой.

Мочалку, щетку, мыло я купил –  
45 рублей за это заплатил.

За мыло и мочалку мне 32 рубля не жалко.

А сколько стоит щетка, помогите сосчитать,  
Тогда вы претендуете на «5». (13)

#### **Работа на ноутбуках**

- Ребята, у которых красный круг на столе, сейчас будут работать на ноутбуках (открыть программу «мат-ка 4 кл. 1 часть», раздел «Многочисленные числа больше 1000» № 4,6), а остальные ребята – внимание на экран.

**3. Использование цветных мелков, изотерапия.**

**Задания с помощью рисунков, схем на доске, тренажёров.**

**4.Использование задач, содержащие сведения о здоровом образе жизни**

З а д а н и я:

Какая ошибка допущена при делении с остатком?

$$17:4=3(\text{ост.}5)$$

$$30:7=3(\text{ост.}2)$$

2. Вычислить:

3. Вставьте пропущенные числа, чтобы равенства были верными:

$$7203 = o + 200 + 3$$

$$31015 = o + 1000 + o + 5$$

$$843001 = o + 40000 + o + 1$$

$$99099 = 90000 + 9000 + o + o$$

- Ребята, которые работают на ноутбуках, завершите работу.  
Выполнения вашей работы отмечено на моём ноутбуке.

- Молодцы, вы великолепно справились с заданиями Маши и Миши.

**5. Выход к доске для  
объяснения решения.  
Снятие напряжения мышц,  
увеличение двигательной  
активности, создание  
ситуации успеха.**

### III. Актуализация знаний и фиксация затруднений в деятельности.

Учитель. На прошлом уроке мы приступили к изучению нового раздела нашего учебника.

Как он называется? («Деление многозначных чисел»)

- Чем занимались на прошлом уроке? (Установили взаимосвязь между умножением и делением)

– Как называются компоненты при умножении? при делении?

– Как найти неизвестный множитель? (Чтобы найти неизвестный множитель надо произведение разделить на известный множитель).

– Как деление связано с умножением? (Деление является действием, обратным к умножению).

- Сегодня на уроке, как всегда, с нами будут Маша и Миша, которые будут нам помогать ориентироваться в разделе «Деление многозначных чисел». Они приготовили для вас некоторые задания.

- Определите какое из утверждений является верным? Указать истинность или ложность высказываний.

**Какое утверждение верно?**

**А) ЧИСЛО,**

**КОТОРОЕ ДЕЛЯТ,**

**НАЗЫВАЕТСЯ ДЕЛИТЕЛЕМ;**

**Б) ЧИСЛО, НА КОТОРОЕ ДЕЛЯТ, НАЗЫВАЕТСЯ ДЕЛИТЕЛЕМ;**

**В) ЧИСЛО,**

**КОТОРОЕ ПОЛУЧАЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕЛЕНИЯ,**

**НАЗЫВАЕТСЯ ДЕЛИТЕЛЕМ.**

**6. Профилактика утомления органов зрения.**

**Высказывания записаны на доске разноцветными буквами, в виде кривой линии, что способствует разгрузке аккомодационного аппарата.**

# Физкультминутка



#### IV. Сообщение темы урока. Работа по теме.

Рассмотрите данные выражения. Назовите их:

$$48:4 \quad 36:3 \quad 72:6$$

- Чтобы найти их значение, как вы будете действовать?

(Делимое представим в виде суммы).

- Давайте рассмотрим запись каждого выражения:

$$48:4 \quad 36:3 \quad 72:6$$

$$(40+8):4 \quad (30+6):3 \quad (60+12):6$$

- Сравните выражения, которые получились слева (в каждом выражении сумма чисел делится на число) – это и будет тема нашего урока. Можете назвать тему урока?

Деление суммы на число.

- Эта тема для вас новая или мы её уже изучали? (Изучали в 3 классе)

- Исходя из темы, определите цель нашего урока.

(Повторить правила деления суммы на число. Применять эти правила при делении многозначных чисел на однозначное).

2. – Ребята, послушайте задачу:

- Коля и Вася играли в игру. Вася набрал 396 очков. А Коля втрое меньше. Сколько очков было у Коли?

- Как запишем вычисления?

$$396 : 3 = (300 + 90 + 6) : 3 = 300 : 3 + 90 : 3 + 6 : 3 = 132$$

Какой можно сделать вывод?

Вывод: Надо представить делимое в виде суммы разрядных слагаемых, каждое из которых делится на заданное число.

**8. Осуществляется познавательная активность, творческое воображение и целостное восприятие.**

- Ребята, послушайте ещё одну задачу:

- Вася и Коля разложили 95 шаров по 5 в коробки. Сколько коробок заняли шары?

- Как запишем вычисления?

$$95:5=(50+45):5=50:5+45:5=19$$

Какой можно сделать вывод?

Вывод: “Надо представить делимое в виде суммы удобных слагаемых, каждое из которых делится на заданное число”. (на слайде правило «Деление суммы на число» (чтение правил на экране).

3. – Молодцы! Сейчас мы будем применять наши знания к заданиям в учебнике.

Откройте тетради, оформите классную работу, пропишите показы.

Выполнение задания стр. 76 № 212 в учебнике.

– Сравните выражения в каждом столбике? Чем они похожи? Чем отличаются?

– Как вычислить значение выражения  $84 : 4$ ? (показ на доске каждый уч-ся)

З а п и с ь:  $84 : 4 = (80 + 4) : 4 = 80 : 4 + 4 : 4 = 21$ .

(Делимое надо представить в виде суммы разрядных слагаемых либо в виде суммы удобных слагаемых.)

– Как вычислить значения выражений во втором и третьем столбиках?

З а п и с ь:  $884 : 4 = (800 + 80 + 4) : 4 = 800 : 4 + 80 : 4 + 4 : 4 = 221$ .

$4884 : 4 = (4000 + 800 + 80 + 4) : 4 = 4000 : 4 + 800 : 4 + 80 : 4 + 4 : 4 =$   
 $= 1221$ . (Слайд 12)

Откройте тетради и оформите классную работу.

–Найдите значения всех выражений, используя правило деления суммы на число.

## 9. Гимнастика.

**Выход по – очереди к доске, объяснение хода, показ, посадка на место и продолжение работы. Снимает статическое напряжение, поддерживает высокий уровень работоспособности**

## V. Работа в группах

Ребята, у которых на парте круг зелёного цвета, присаживаются за 1 стол, синий – за 2 стол, красный – за 3 стол.

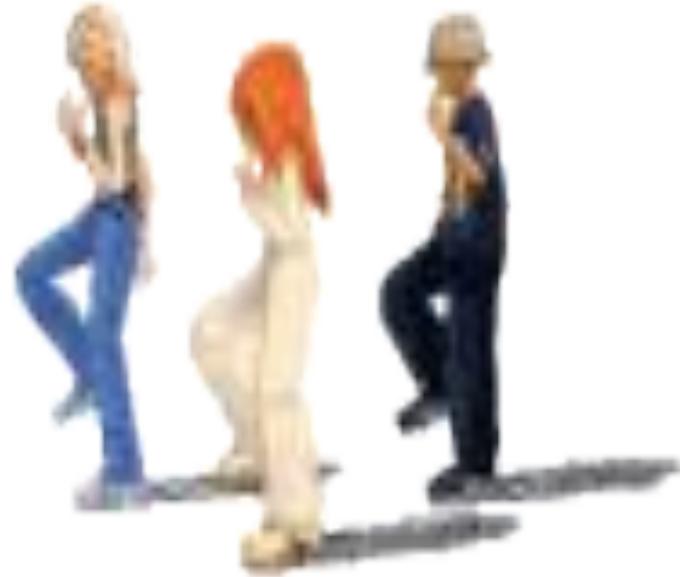
-Вычислите значения выражений в 1 столбике, синий круг – 2 столбик, красный круг – 3 столбик.

**10. Группы меняются местами.**

**Снимается эмоциональное и мышечное напряжение, увеличивается двигательная активность, поддерживается высокий уровень работоспособности.**



# Физкультминутка под музыку.



---

## VI. Продолжение работы по теме урока.

4. Выполнение задания № 213.

Учащиеся повторяют нумерацию многозначных чисел, случаи табличного деления.

- Кто понял как выполнить это задание?

З а п и с ь:

а)  $32 \text{ дес.} : 8 = 4 \text{ дес.}$

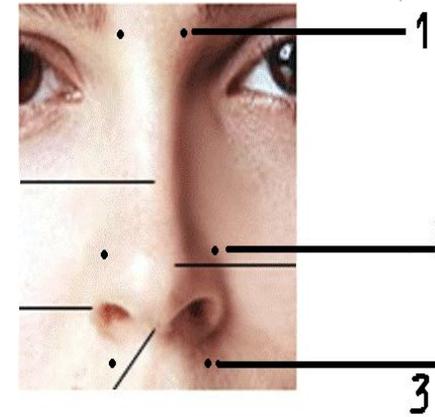
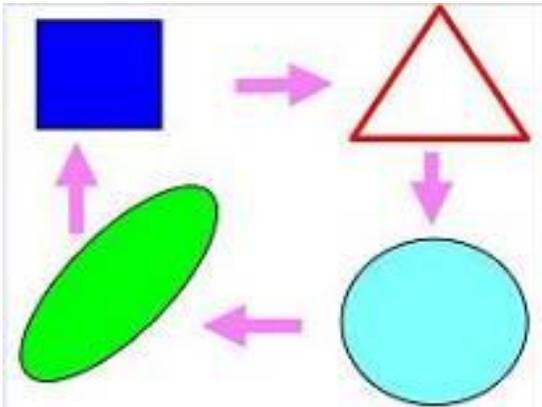
$320 : 8 = 40$  и т. д.

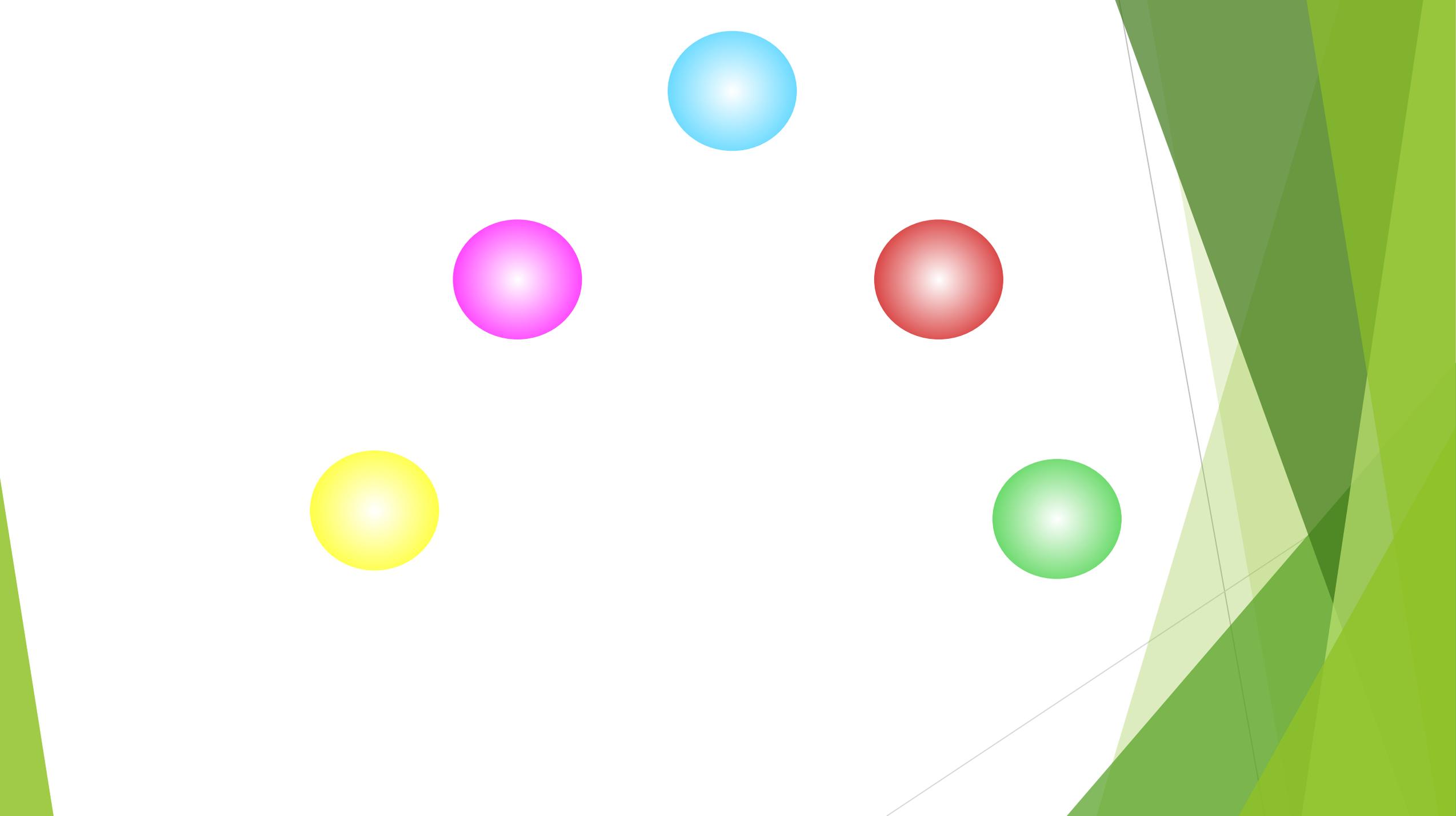
**12. Ученики прослушивают задания с книгой на голове. Осуществляется коррекция осанки.**

---

### 13. Гимнастика для глаз/Точечный массаж/Минутка релаксации

- ▶ Обвести по контуру геометрические фигуры, линии. Посмотреть на предмет перед глазами, затем на дальний предмет.
- ▶ Приёмы точечного массажа и минутки релаксации помогают детям расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения.





## VII. Самостоятельная работа в парах.

1.

- Ребята, у вас на парте лежит конверт. Откройте, там задача. Прочтите, обсудите в паре и придите к верному решению. Одна установка, решение должно быть записано выражением, относящееся к теме нашего урока (деление суммы на число).

Задача:

В туристическом слёте принимали участие 320 школьников и 160 взрослых. Сколько им палаток понадобится, если в каждой палатке умещается 4 человека?



### *14. Работа в парах.*

**Осуществляется социальное взаимодействие, тренинг общения, снимается эмоциональное напряжение, создаётся «ситуация успеха», увеличивается двигательная активность.**

## 2. Работа на тренажере «Африка»



15. Работа с цветными карточками, работа на тренажёре активизирует умственную работу, развивает и укрепляет зрительную память, развивает интерес и разнообразит работу.

## **IX. Рефлексия.**

Подведём итоги нашей работы.

-Над какой темой работали на уроке?

-Какую цель ставили? Достигли ли поставленной цели?

-Какую цель поставим на следующий урок математики?

-Закончите предложения, которые лежат у вас на парте. Оцените свою активность на уроке.

-Спасибо за урок.



## **Домашнее задание:**

Красный круг - №218,

синий круг - №220,

зелёный круг - №219.

## **16.Самоанализ эмоционального состояния.**

## **17.Дифференцированное домашнее задание.**

Чаще улыбайтесь!

Всего Вам доброго!

