




**Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в начальной  
школе**





**«Здоровьесберегающие  
образовательные**

**технологии – это системный  
подход к**

**обучению и воспитанию,  
построенный на**

**стремлении педагога не нанести  
ущерб**

**здоровью учащихся”.**



## **Здоровьесберегающие технологии:**

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности

# УРОК

Основная структурная единица учебной работы с учащимися.

Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы.

# Основные критерии оптимальной организации урока



# Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения для мобилизации внимания;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика

# Упражнения для снятия общего или локального утомления



# Упражнения для кистей рук

## «Птенчики в гнезде»

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить



## «Филин»

Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас.



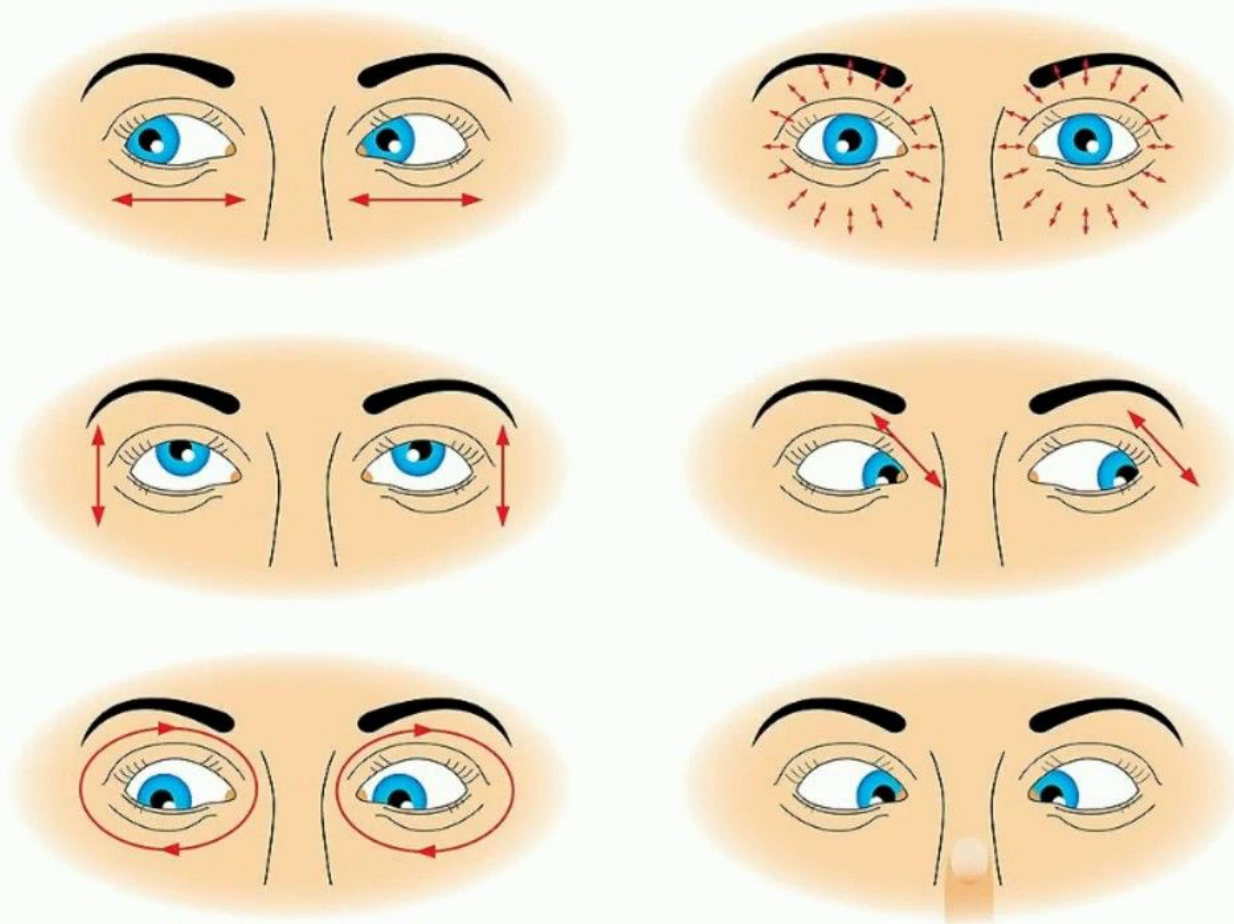
## «Петушок»

Ладонь вверх, указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх.





# Гимнастика для глаз



## **Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

<b>Непрерывная длительность (мин.), не более</b>	<b>1-2 классы</b>	<b>3-4 классы</b>
<b><i>Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i></b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b><i>Просмотр телепередач</i></b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b><i>Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i></b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b><i>Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</i></b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b><i>Прослушивание аудиозаписи</i></b>	<b>20</b>	<b>20</b>

# Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения:

- личностно-ориентированное обучение (проектная деятельность);
- дифференцированное обучение;
- проблемное обучение;
- игровые технологии;
- коммуникативные (интерактивные формы обучения)

# **ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим больше добра!**