

Портфолио
«Здоровьесберегающие
технологии»

Артман Светланы Дмитриевны
Учителя начальных классов
МБОУ «СОШ №11» НГО
г.Находка, ул. Арсеньева 14-а.

Актуальность

«Ум да здоровье дороже всего»

Учеными доказано, что 75% болезней взрослых заработаны в детские годы.

Современные дети стали меньше двигаться. Куда же исчезла двигательная активность?

Ребенок пришел в школу. Его усаживают за парту, и его двигательная активность снижается на 50 %.

На основе социологического опроса 90% учащихся класса испытывают образовательные потребности в области здоровьесбережения, идею оздоровления образовательной среды поддерживают 100% родителей.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые на занятиях

По форме

Смена рабочей позы

Ритмическая гимнастика

Физические упражнения

Пальчиковая гимнастика

По назначению

Восстановление работоспособности

Профилактика плоскостопия

Профилактика нарушения осанки

Профилактика нарушения зрения

Работа с родителями

Месяц Родительские собрания, лектории

Сентябрь Программные требования к учащимся 3 класса

Октябрь «Значение общения в развитии личностных качеств ребенка»

Ноябрь Консультации для родителей

Декабрь «Телевидение в жизни младшего школьника»

Февраль Консультации для родителей

Март «Воображение и его роль в жизни ребенка»

Апрель Консультации для родителей

Май Итоговое родительское собрание «Наши достижения»

Физминутки

Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало.

Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является "ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности.

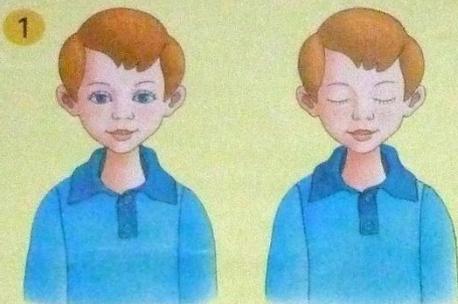
В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Если устали глаза

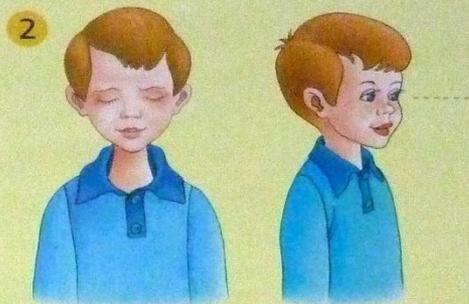
1. Плотнo сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их, не морща при этом лоб.
2. Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа.
3. Делайте медленные круговые движения глазами,
4. Посмотрите на верхний левый угол стены комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

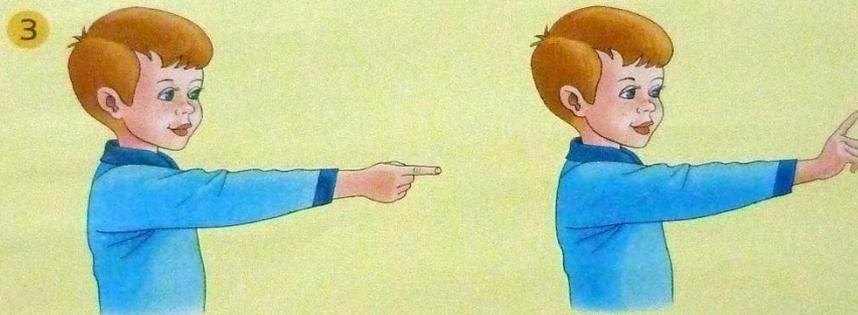
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



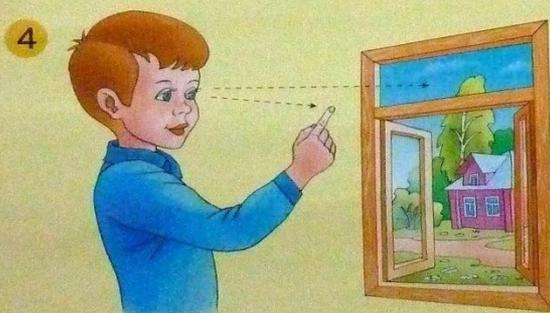
Часто поморгай несколько раз.
Закрой глаза и спокойно сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



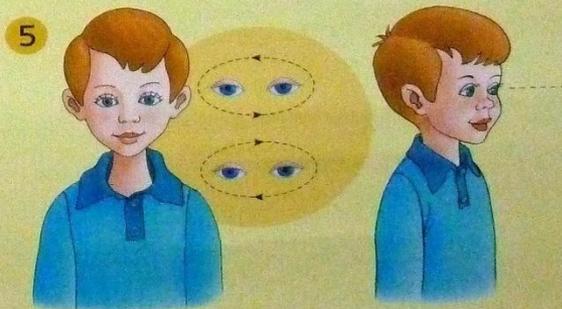
Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
Затем открой глаза и посмотри вдаль, сосчитай до 5.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Вытяни правую руку вперед.
Медленно двигай указательным пальцем влево–вправо,
вверх–вниз и следи за ним взглядом. Голову держи неподвижно.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Вытяни руку вперед. Слегка согни ее в локте.
Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4.
Затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 4–5 раз.



Проделай в среднем темпе
3–4 круговых движения глазами вправо, столько же — влево.
Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль и сосчитай до 6.
Повтори упражнение 1–2 раза.

Если устала спина

- Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха.
- Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую .
- Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.
- Руки на пояс, ноги расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

Если устали ноги

- Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз.
-
- Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами .
- Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на пол и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара.

Дыхательные упражнения

Как говорят наши дети? Нечетко, захлебываясь своим дыханием, разрывая фразы, а то и слова шумными вздохами. Чтобы научить ребенка правильно использовать возможности своего дыхания. Можно научить его упражнениям для разработки дыхания.

Их можно использовать на уроках чтения, русского языка, естествознания, когда материал урока в основном устного содержания.

- «Зал вздохов»
- «Ветер и ветерок»
- «Щеки - воздушные шары»
- «Насосик»

Звуковая дыхательная гимнастика

**А - а - а! Ту - ту - ту! Пых -
пых - пых!**

Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний поражения дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

ФИЗМИНУТКИ

для улучшения кровообращения

- Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле .

1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3-4-голову наклонить вперед ,
плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- И. п. -сидя, руки на поясе .

1-поворот головы направо,

2-И. п.

3-поворот головы налево,

4-И. п.

Повторить 6-8 раз .Темп медленный.

ФИЗМИНУТКИ

для улучшения кровообращения

• И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево,

2-И.п.,

3-4 то же правой рукой .

Повторить 4-6 раз. Темп медленный

Коррекционно-развивающие упражнения, основанные на двигательных методах, включает в себя

- **растяжки**
- **глазодвигательные упражнения**
- **перекрестные (реципрокные)**
- **телесные упражнения**
- **упражнения для языка и мышц челюсти**
- **для развития мелкой моторики рук**
- **релаксации**
- **развития коммуникативной и когнитивной сферы**
- **упражнения с правилами**

**Работа по этим направлениям
помогает сгладить некоторые
отрицательные тенденции в
ухудшении здоровья детей.**



Кулак-ребро-ладонь

Кулак-ребро-ладонь



Коррекционно - развивающие упражнения, основанные на двигательных методах.

• Растяжки

1. Растяжка «Струночка»
2. Растяжка «Кобра»
3. Растяжка «Звезда»

• Телесные упражнения

1. Велосипед
2. Лодочка
3. Эмбрион
4. Вездеход
5. Качалка

Коррекционно-развивающие упражнения, основанные на двигательных методах.

• Глазодвигательные упражнения

1. Вверх, вниз, налево, направо
2. По диагоналям
3. С прикушенным языком
4. С широко открытым ртом

• Перекрестные упражнения

1. Нос -ухо
2. Лезгинка
3. Ходьба



НОС - УХО

Коррекционно-развивающие упражнения, основанные на двигательных методах.

• Развитие мелкой моторики

1. Змейки
2. Кулак - ребро - ладонь
3. Замок
4. Прокатывание карандаша
5. Зеркальное рисование

• Коммуникативная и когнитивная сферы

1. Чаша доброты
2. Compliment
3. Сороконожка

Список литературы

- **Смирнов Н.К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе
- **Ковалько В.И.** Здоровьесберегающие технологии.
- **Нестеренко Л.П.** Формы и методы работы по формированию представлений о здоровом образе жизни учащихся начальных классов.
- **Базарный В.Ф.** Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие.
- **Аршавский И.А.** Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития