

Применение  
здоровьесберегающих технологий  
на уроках в начальной школе

Выполнила: Забирова А.А.

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

1. Ребенок выполняет различные двигательные упражнения.
2. Не всегда может поддерживать темп движения, дозировать мышечные движения.
3. Знает и выполняет правила гигиены, ухода за телом, охраны своей жизни и приемы закаливания.
4. Удерживает равновесие.
5. Может проводить утреннюю гимнастику, организовывать двигательный режим во время приготовления уроков, прогулок.

1. Учитель формирует осознанное отношение к физической культуре.
2. Помогает осознать необходимость двигательной активности, систематических физических упражнений; предупреждает уменьшение двигательной активности, проявление гиподинамии.

# Основные рекомендации к разработке и проведению здоровьесберегающего урока

## **Урок должен:**

- воспитывать;
- стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь - это прекрасно;
- вызывать у них позитивную самооценку.

# Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности;
- элементы индивидуализации обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников;
- интерес к учебе, желание идти в школу;
- наличие физкультминуток;
- наличие гигиенического контроля.

# Основой здоровьесберегающей технологии является соблюдение следующих принципов:

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;
- использование здоровьесберегающих действий.

# Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности

# Преимственность образовательного пространства

целевая

содержательная

технологическая

психологическая

управленческая

Согласование целей и задач воспитания и обучения на отдельных ступенях развития ребенка

Обеспечение «сквозных» линий в содержании повторений, пропедевтик и, разработка единых курсов изучения отдельных программ

Преимственность средств, форм, приемов и методов воспитания и обучения

Учет возрастных особенностей, снятие психологических трудностей, адаптация переходных периодов

Наличие общего руководства, жесткая структура комплекса.



# Здоровьесберегательная деятельность

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

# Задачи

- организация психолого-педагогических мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, школьников и педагогов;
- смягчение адаптационных периодов;
- улучшение санитарно-гигиенического состояния школы;
- активизация жизнедеятельности детей средствами физической подготовки;
- профилактика заболеваний;
- сотрудничество со специалистами здравоохранения;
- просветительская работа.

# Примеры:

- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Релаксация
- Бассейн

# Пальчиковая гимнастика.

« Рука является вышедшим наружу мозгом.»

И.Кант

## Задачи:

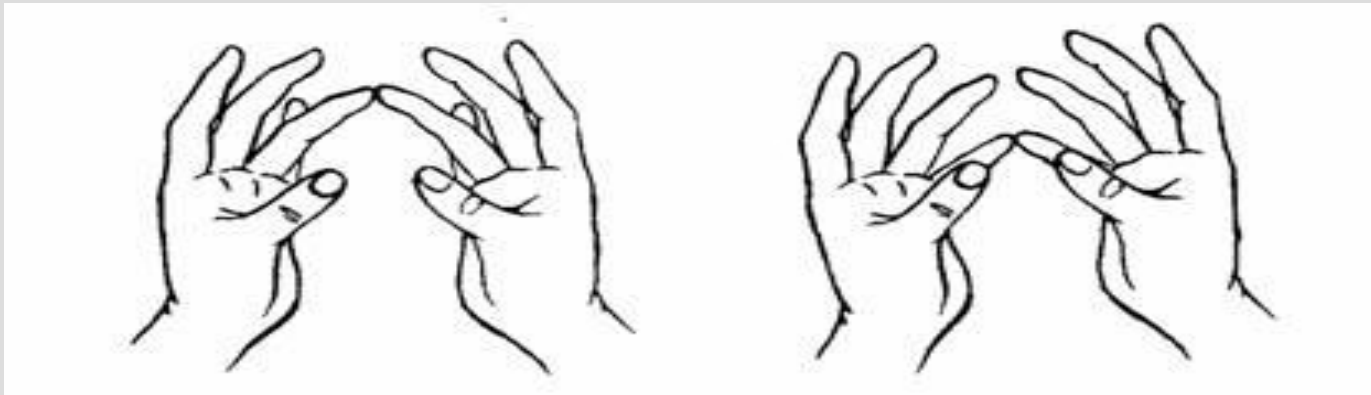
- стимуляция развития речи
- профилактика нарушений зрения
- расширить пространственную активность глаз

# Здоровье человека зависит:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины

# Пальчиковые игры могут помочь:

- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.



# Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.

# Зрительная

# гимнастика

Цели:

Профилактика возникновения и развития близорукости.

Расширение пространственной активности глаз в ходе занятий.

38-52% детей к окончанию начальной школы имеют снижение остроты зрения. Согласно разным теориям одним из фактором возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. Существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями обучения, способствуют массовому возникновению зрительных расстройств.



# Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

Закаливание детей;

Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

Обучить навыкам проведения точечного массажа.

# Физкультурные минутки помогают:

- Снятие усталости, напряжения;
- Ослабить утомление на уроке;
- Проводить профилактику нарушения осанки;
- Поддержание работоспособности, активного внимания;

# Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.

# Экологическое пространство

- проветривание помещений;
- наличие живого уголка;
- озеленение кабинета;
- освещение кабинета.

# Заключение.

«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».

Хочешь быть счастлив один день —  
сходи в гости

Хочешь быть счастлив неделю —  
женись

Хочешь быть счастлив месяц —  
купи себе машину

Хочешь быть счастлив всю жизнь —  
будь здоров!