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

Преемственность образовательного пространства

технологическая

Согласован ие целей и задач воспитания и обучения на отдельных ступенях развития ребенка

целевая

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

содержательная

Преемственность средств, форм, приемов и методов воспитания и обучения

Учет возрастных особенностей, снятие психологических трудностей, адаптация переходных периодов

психологическая

Наличие общего руководства, жесткая структура комплекса.

управленческая

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:

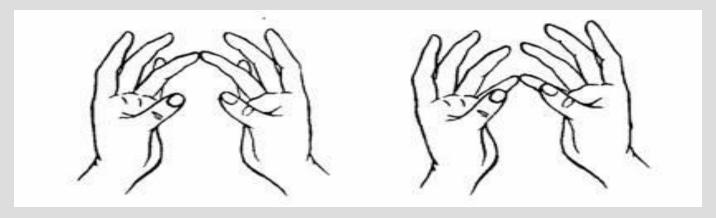
- -стимуляция развития речи
- -профилактика нарушений зрения
- -расширить пространственную активность глаз

Здоровье человека зависит:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На10%- 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 расстройств. **зрительных**

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, оздоровляет 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!