



Здоровьесберегающие технологии



Здоровьесберегающая технология –

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

1. Эмоциональный настрой

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

**На вас надеюсь я, друзья.
Мы хороший дружный класс
Всё получится у нас!**

**Вот и прозвенел звонок.
Начинается урок.
Очень тихо вы садитесь
И работать не ленитесь.**

2. Темп и стиль

Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3. Подача материала

Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учётом его возрастных особенностей.

4. Наглядность

Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

5. Смена видов деятельности

Работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и т. д., разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

6. Физкультминутки

Ветер веет над полями,
И качается трава. *(Дети
плавно качают руками над
головой.)*

Облако плывет над нами,
Словно белая гора.
(Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. *(Наклоны
вправо-влево, вперёд-назад.)*
Мы взбираемся на
холм, *(Ходьба на месте.)*
Там немного
отдохнём. *(Дети садятся.)*

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в
ладоши, *(Прыжки на одной и
двух ногах.)*
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре -
И на месте походили. *(Ходьба
на месте.)*

7. Дифференцированное обучение

При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищённость и испытывает интерес к учёбе.



8. Игра и игровые моменты

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.



9. Гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Артикуляционная разминка

10. Санитарно - гигиеническое состояние класса

- Температура и свежесть воздуха (чистота воздуха – фактор работоспособности и успешности учащихся);
- Качество освещения класса и доски (помните естественно освещение благоприятнее, чем искусственное);
- Чистота помещения, аккуратность;
- Чистота классной доски.