



# 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.