

*Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в начальной  
школе*

**«Здоровьесберегающие  
образовательные**

**технологии – это системный подход к  
обучению и воспитанию,  
построенный на  
стремлении педагога не нанести  
ущерб  
здоровью учащихся”.**

# Здоровьесберегающие технологии:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности

## Гигиенические условия в классе (кабинете):

- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.

Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

# Основные критерии оптимальной организации урока



# Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения для мобилизации внимания;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика

**Работа по предупреждению  
утомляемости глаз  
*Смотрите на звездочку!***



**Следите за  
квадратом, и  
отгадывайте буквы**



**Продолжительность непрерывного**  
**применения технических средств обучения**  
**на уроках**

<b><i>Непрерывная длительность (мин.), не более</i></b>	<b>1-2 классы</b>	<b>3-4 классы</b>
<b><i>Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i></b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b><i>Просмотр телепередач</i></b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b><i>Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i></b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b><i>Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</i></b>	<b>15</b>	<b>15</b>

# ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим больше добра!