

*ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ  
ШКОЛЕ*

«Здоровьесберегающие 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.**

# **ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:**

**упражнения для снятия общего или локального утомления;**

**упражнения для улучшения мозгового кровообращения;**

**упражнения для кистей рук;**

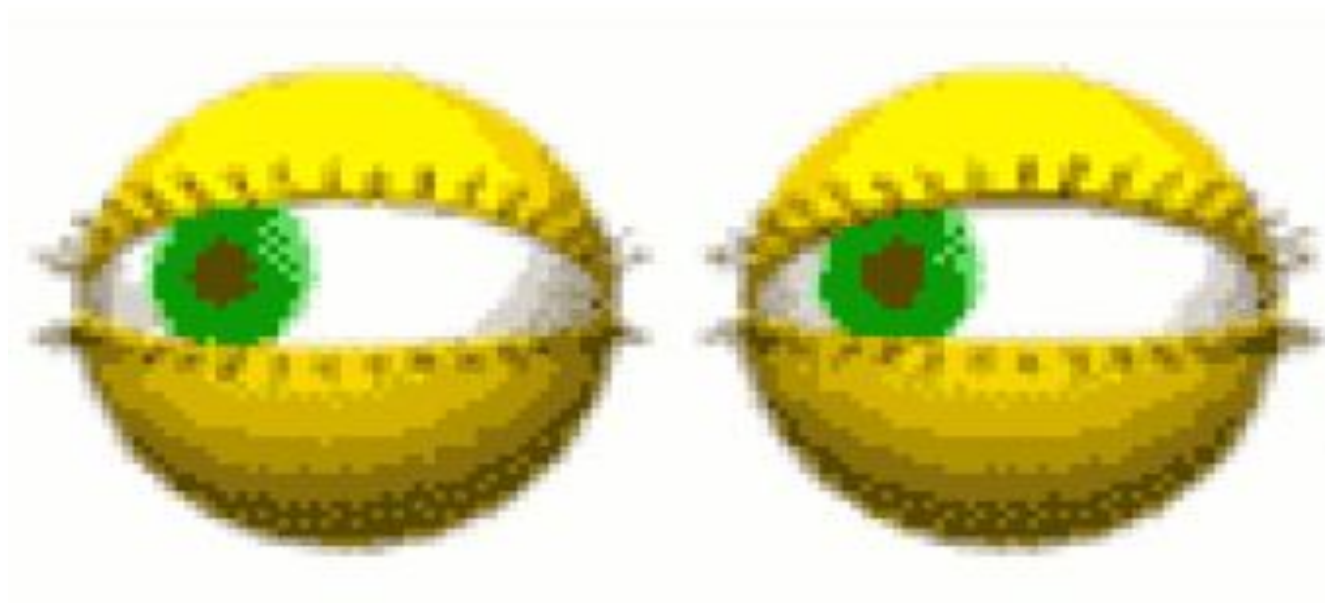
**гимнастика для глаз;**

**упражнения для мобилизации внимания;**

**упражнения, корректирующие осанку;**

**дыхательная гимнастика**

# Гимнастика для глаз



# **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 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!