

**Здоровьесберегающие
технологии
на уроках в начальной школе**

Автор:

Никита Константинович Смирнов

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Основополагающие принципы:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- принцип целостности;
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности;

Динамические пауза

Раз – подняться, потянуться,

Два – нагнуться, разогнуться,

Три – в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.



Гимнастика для глаз

Глаза вверх-вниз, влево-вправо, вверх-вниз, влево-вправо

Руки растираем, кладем на глаза

Круговые движения глазами

Сильно зажмурить глаза и резко открыть



Пальчиковая гимнастика

Встряхнуть руками

По команде учителя загнуть те или иные пальцы

