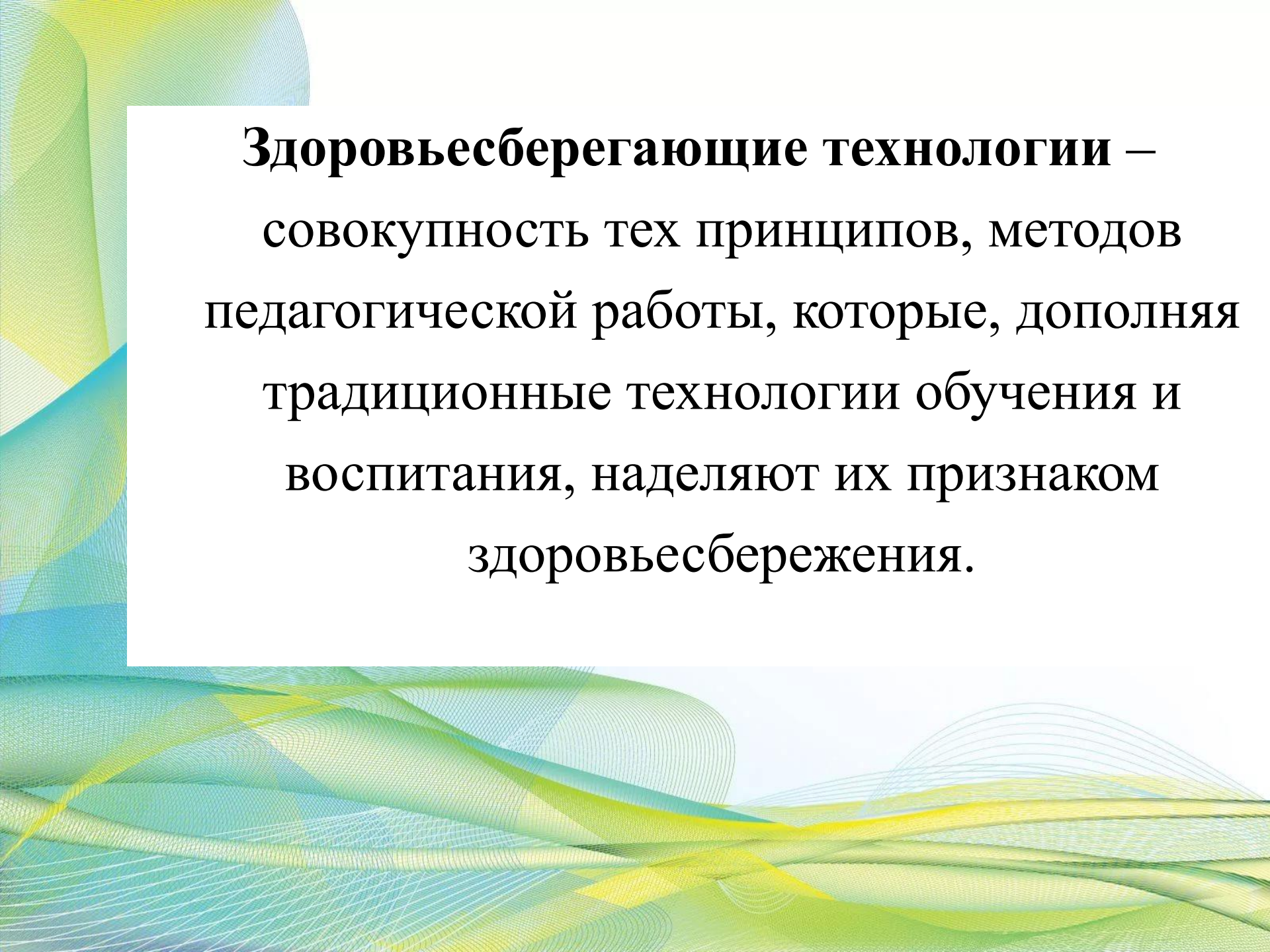


The background features a complex, abstract design of overlapping, flowing lines in shades of green, blue, and yellow. These lines create a sense of movement and depth, resembling a stylized landscape or a digital data visualization. The colors transition smoothly from light green and blue on the left to more vibrant yellow and green on the right.

# **Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ**

# Введение

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.



**Здоровьесберегающие 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 стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- принцип целостности;
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил;
- обеспечение прочного запоминания;
- комплексная система закаливания детей.

# Физкультурные паузы

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