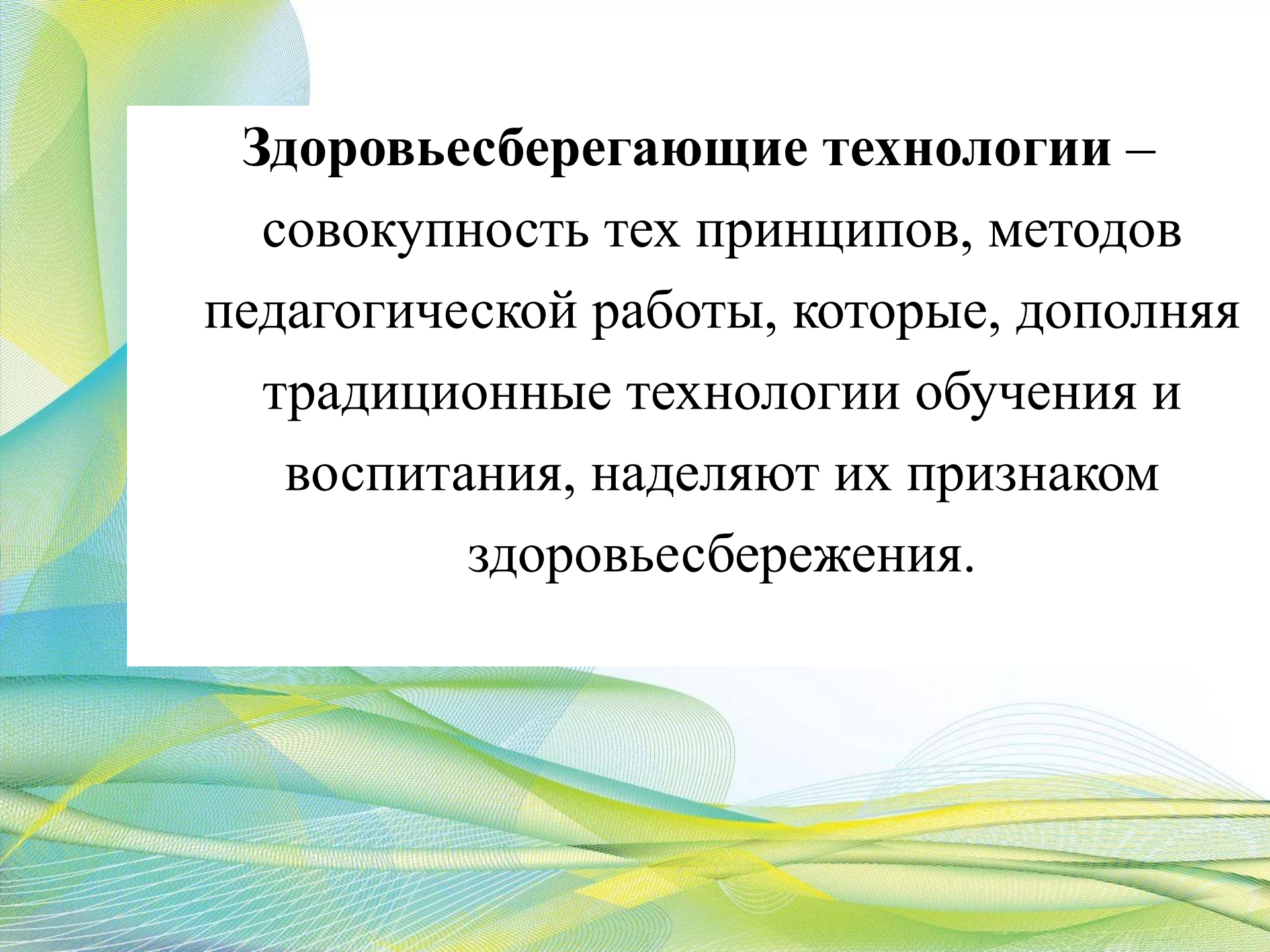


The background features a complex, abstract pattern of overlapping, wavy lines in shades of green, blue, and yellow. The lines are dense and create a sense of depth and movement, particularly on the left side where they form a large, curved shape. The overall effect is modern and technological.

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