

# Здоровьесберегающие технологии

# Здоровье ученика в норме, если:

- ▶ в физическом плане - здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- ▶ в социальном плане - он коммуникабелен, общителен;
- ▶ в эмоциональном плане - ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- ▶ в интеллектуальном плане - учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ▶ в нравственном плане - он признает основные общечеловеческие ценности.

# 1. Эмоциональный настрой

- ▶ Долгожданный дан звонок -  
Начинается урок.  
Тут затеи и задачи,  
Игры, шутки - всё для вас!  
Пожелаем вам удачи -  
За работу, в добрый час!
- ▶ Вот и прозвенел звонок.  
Начинается урок.  
Очень тихо вы садитесь  
И работать не ленитесь.



2. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учётом его возрастных особенностей.

4. Наглядность, используемая на уроке, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся.



5. Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и т. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.



## 6. Физкультминутки



## 7. Дифференцированное обучение

При дифференцированном обучении каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищённость и испытывает интерес к учёбе.



## 9. Игра, игровые моменты

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приёмами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

# 10. Гимнастика

- ▶ пальчиковая гимнастика;
- ▶ дыхательная гимнастика;
- ▶ гимнастика для глаз;
- ▶ разминка для губ и языка.

## 12. Санитарно-гигиеническое состояние класса, его освещенность.

- ▶ Температура и свежесть воздуха (чистота воздуха - фактор работоспособности и успешности учащихся);
- ▶ Качество освещения класса и доски (помните естественно освещение благоприятнее, чем искусственное);
- ▶ Чистота помещения, аккуратность;
- ▶ Чистота классной доски.