

**Здоровьесберегающие  
технологии на уроках в  
начальной школе.**

**Подготовила:  
Червинская Мария.**

**«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».**

**В. А. Сухомлинский.**

# Показатели здоровья обучающихся

- Здоровые дети – 29,7 %
- Дети, имеющие функциональные отклонения – 63,9%
- Часто болеющие дети 6,4 %
- Потеря здоровья снизилась на 10 %

# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



# Школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

## Материально-техническое обеспечение

конторки,  
контрастные коврики,  
разноуровневая школьная мебель,  
магнитная доска,  
офтальмотренажер на потолке,  
зрительные метки,  
переносное наборное полотно,  
оборудование медицинского кабинета,  
приобретение спортивного инвентаря.

## Здоровьесберегающая педагогика на уроках

- оборудование учебных кабинетов всем необходимым для работы
- введение в уроки физической культуры специальных комплексов упражнений для коррекции осанки и профилактики детского сколиоза;
- контрастные коврики под ноги для профилактики плоскостопия и массажа стоп
- гимнастика для глаз с помощью офтальмотренажеров
- обучение учащихся в режиме динамических поз с использованием конторок
- режим движения наглядного материала

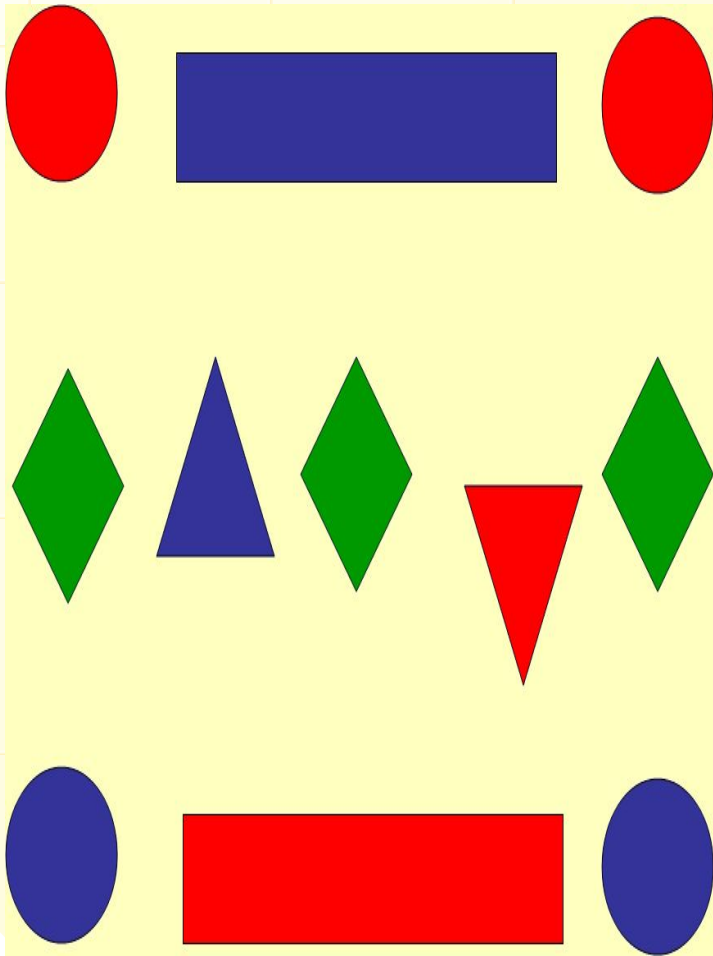
## Здоровьесберегающая педагогика во внеурочное время

- закаливание
- седативные и витаминизированные фиточаи
- витаминизация питания
- йодированная вода
- динамическая пауза
- пальчиковая и адаптационная гимнастика
- освоение комплексов лечебной гимнастики, утренней зарядки

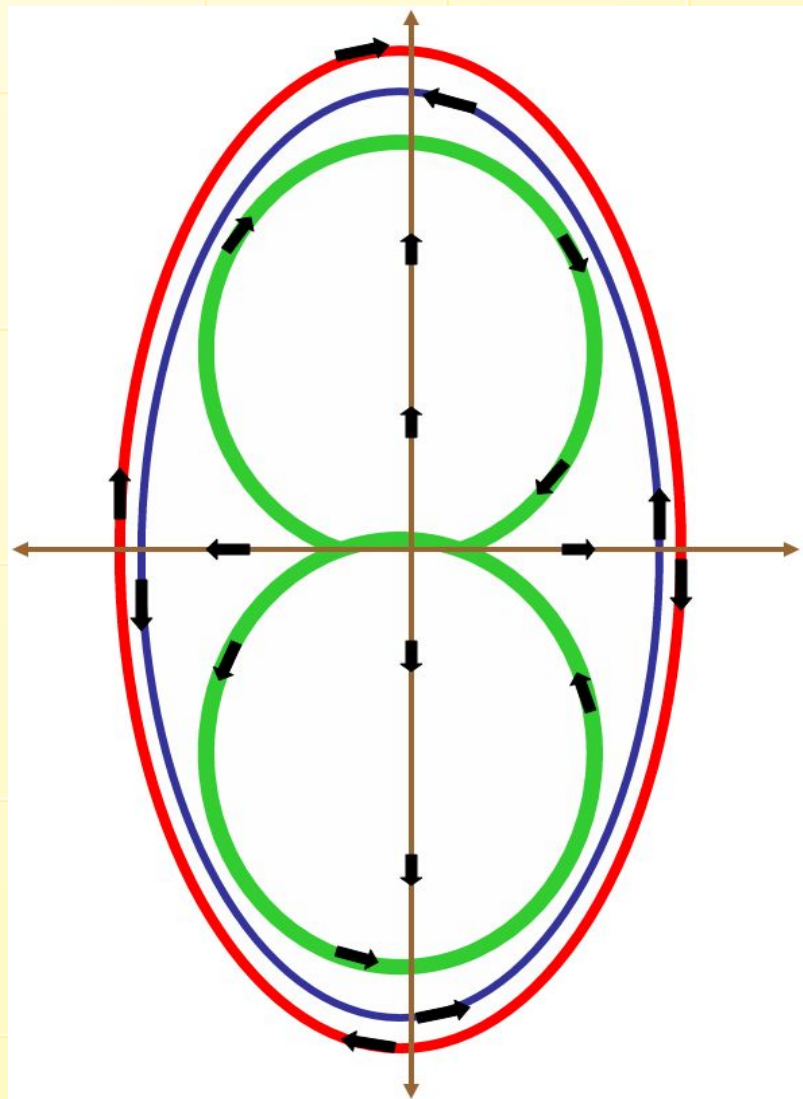
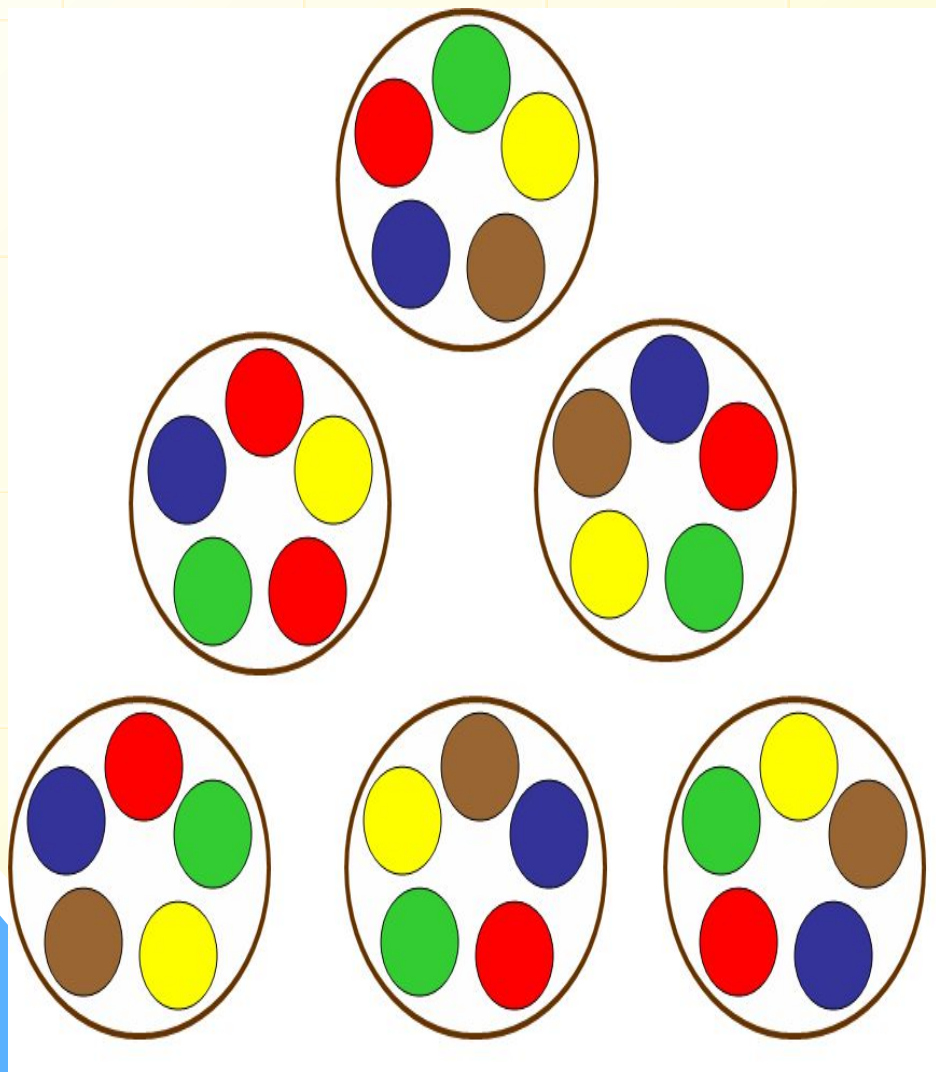
## Здоровьесберегающая педагогика дома

- утренняя гимнастика
- пешеходные прогулки, оздоровительный бег
- домашний стадион, занятия спортом
- закаливание
- участие семьи в оздоровительных мероприятиях

# Офтальмотренажёр, пирамидки



# Тарелки, офтальмотренажёр





# Экологический букварь



# Экологическая стенка



# Технологии здоровьесберегающей направленности

- Личностно-ориентированные
- Педагогика сотрудничества
- Технологии развивающего обучения
- Технология уровневой дифференциации
- Психолого-педагогические технологии
- Технология психологического сопровождения учебной группы

# Четыре правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

- Правильная организация урока
- Использование каналов восприятия
- Учет зоны работоспособности обучающихся
- Распределение интенсивности умственной деятельности
- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35—40-я минута — 10%.

# Нестандартные уроки

- Уроки-игры
- Уроки, - дискуссии
- Уроки - соревнования
- Театрализованные уроки
- Уроки-консультации
- Уроки с групповыми формами работы
- Уроки взаимообучения учащихся
- Уроки творчества
- Уроки - аукционы
- Уроки-конкурсы
- Уроки-обобщения
- Уроки-фантазии
- Уроки-концерты
- Уроки-экскурсии

# С чего начать?

- Рано утром я встаю, (*Потянулись, руки вверх!*)
- Бога я благодарю,
- Солнцу, ветру улыбаюсь, (*Улыбнулись все друг другу!*)
- Слово «здравствуй» говорю,
- С кем встречаюсь по утру.
- Всем здоровья я желаю,
- Никого не обижаю.
- Хватит места на земле
- Людям всем, животным, мне.
- Чтоб земля моя цвела,
- Я желаю всем добра.

# Физкультминутки:

- «Оживлялки» (элементы самомассажа)
- Упражнения для глаз
- Упражнения для осанки
- Дыхательные упражнения
- самомассаж пальцев руки
- Минутка неожиданности
- Релаксация



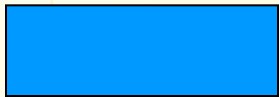
Красный – вы стремитесь к лидерству, вам не хватает новых завоеваний и побед. Возможно, в данный момент вам недостает ярких эмоциональных впечатлений.



Оранжевый – знак возбуждения нервной системы. Это значит, что вы созрели для каких-то серьезных перемен в жизни.



Розовый – вам не хватает нежности и легкости. Вероятно, вы немного устали от серьезной работы, четких планов, вас тянет к чему-нибудь беззаботному.



Голубой – мечтаете о чем-то романтическом, возвышенном, далеком. Вы хотите быть максимально открытым, правдивым и при этом понятым.



Темно-синий – вам нужна сильная разрядка и полноценный отдых.



Зеленый – символизирует потребность в самоутверждении, тягу к знаниям или желание карьерного роста.



Коричневый – не хватает физического отдыха, вы ищете покоя. Вам нужен домашний уют, теплота и комфорт.





**Спасибо за  
внимание!**