

*Здоровьесберегающие  
технологии  
в начальной школе*



## *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

- ✓ Прозвенел звонок веселый. Мы начать урок готовы . Будем слушать, рассуждать. И друг другу помогать.
- ✓ Быстро прозвенел звонок - начинается урок. Наши ушки на макушке, глазки хорошо открыты . Слушаем, запоминаем, ни минуты не теряем.



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  
тетрадах и т. д.),  
разнообразие заданий,  
направлены на поддержание интереса  
и снятие повышенной утомляемости.



## 6. Физкультминутки

**Физминутка!**



Хомка, хомка, хомячок  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встает,  
Ушки моет, спинку трёт.  
Он выходит на площадку,  
Быстро делает зарядку.  
1,2 – выше голова,  
3,4 – руки шире,  
5,6 – тихо сесть,  
7,8 – лень отбросим,  
9,10 – тишина в классе каждому нужна!



### ФИЗМИНУТКА

Буратино потянулся,  
Раз- нагнулся, два-  
нагнулся,  
Руки в стороны развел  
Видно ключик не нашёл.  
Чтобы ключ ему достать,  
Надо на носочки встать.  
Крепче Буратино стой,  
Вот он – ключик золотой



### Физминутка «Две лягушки»

На болоте две лягушки,  
Две зелёные подружки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вот здоровья в чём секрет:  
Всем друзьям физкультпривет!



### Физминутка

Топай, Мишка.  
Хлопай, Мишка,  
Раз, два, три,  
Приседай со мной, братишка,  
Руки вверх, вперед и вниз,  
Улыбайся и садись





## 7. Дифференцированное обучение

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



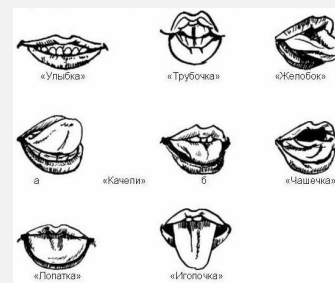
## 9. Игра, игровые моменты

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.

