

здоровьесберегающие технологии в начальной школе

МБОУ НОШ 94 г. Краснодар

составитель Лихонина Е.В.



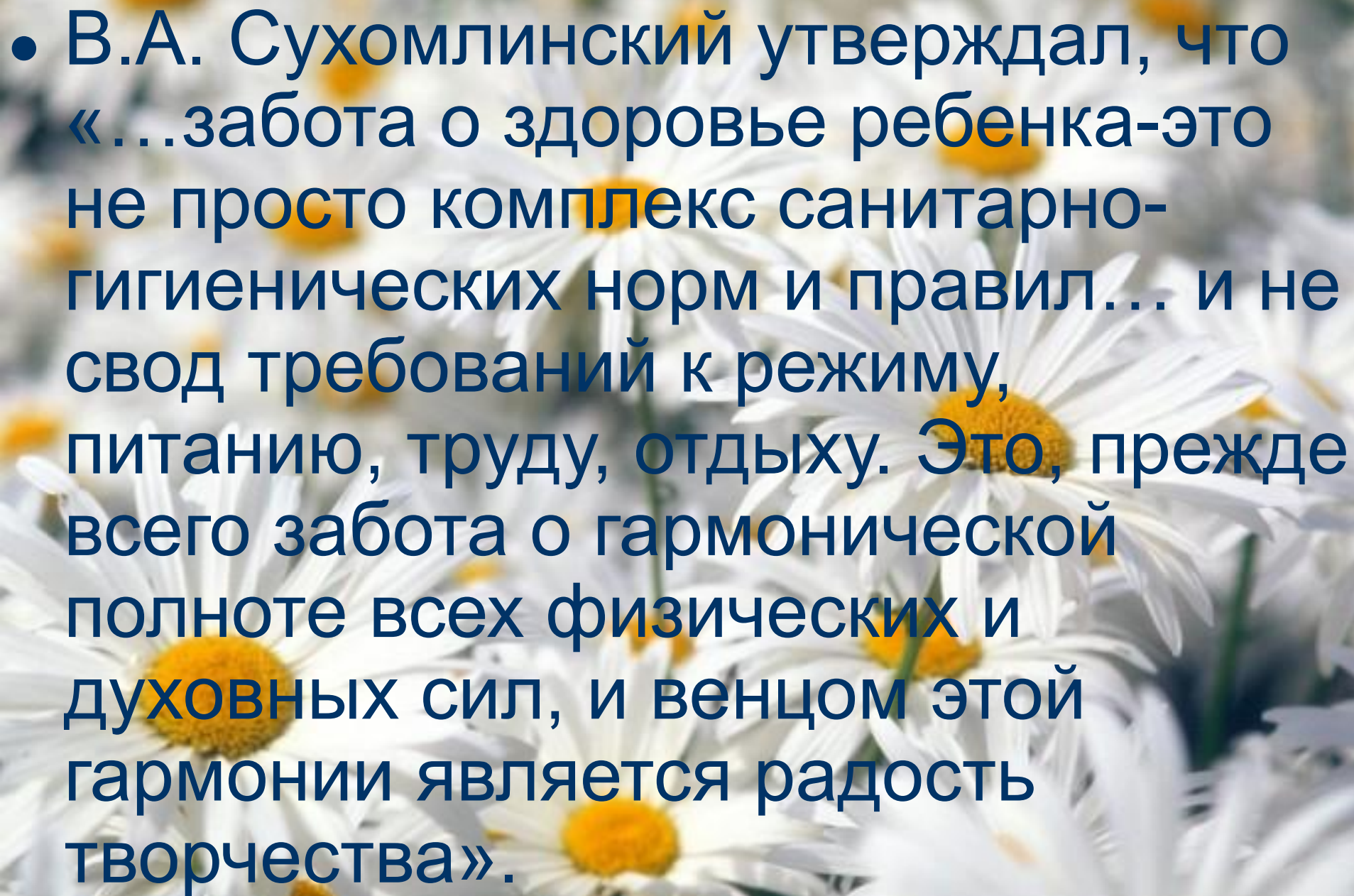
здоровье *сберегающие* *технологии*
в начальной школе

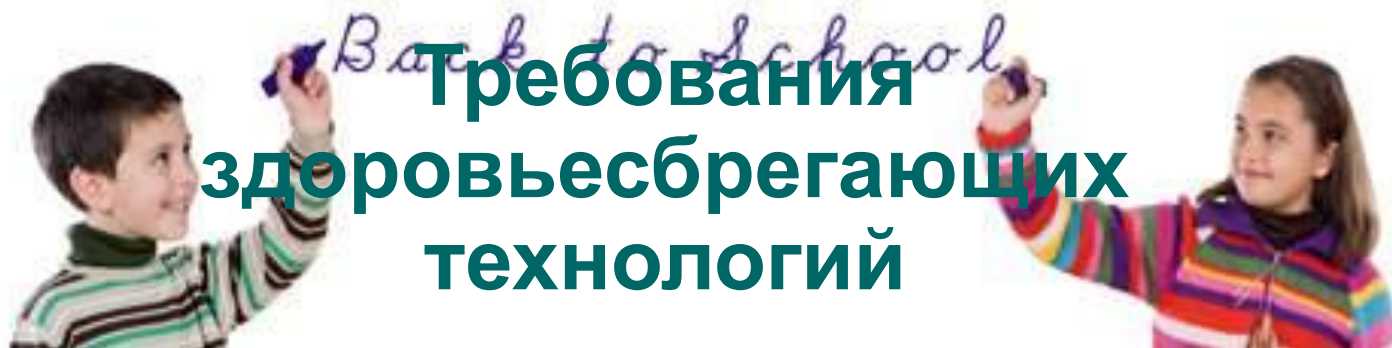
***А. Шопенгауэр
говорил: «Здоровье
до того
перевешивает все
остальные блага,
что здоровый нищий
– счастливее
больного короля».***



здоровьесберегающие технологии в начальной школе

«Здоровье» – это нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С. И. Ожегова)

- 
- В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».



Требования здоровьесберегающих технологий

- **1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, правильность освещения класса и доски и т.д.)**
- **2. Обязательное проветривание классной комнаты.**
- **3. Норма видов учебной деятельности на уровне – 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач).**
- **4. Однообразность урока способствует утомлению школьников, а частая смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.**

Требования здоровьесберегающих технологий



- **5. Количество методов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех.**
- **6. Чередование их не позже чем через 10-15 минут. На урок следует выбирать такие методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.**
- **7. На уроке должна осуществляться смена динамических поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.**
- **8. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.**

Требования здоровьесберегающих технологий

- 9. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.
- 10. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
- 11. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная пауза, небольшое стихотворение.



здоровьесберегающие технологии в начальной школе

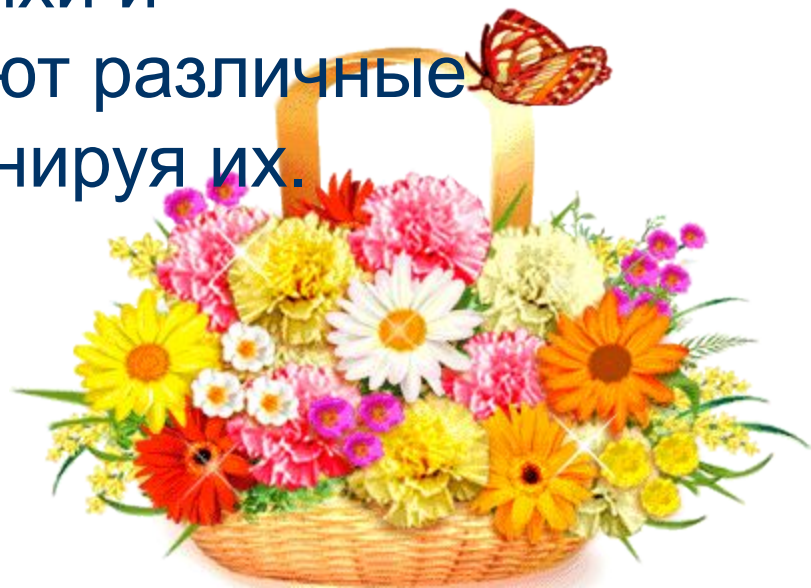
- **Ж.Ж. Руссо:**
«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».



Виды физминуток

- **Двигательно – речевые.**

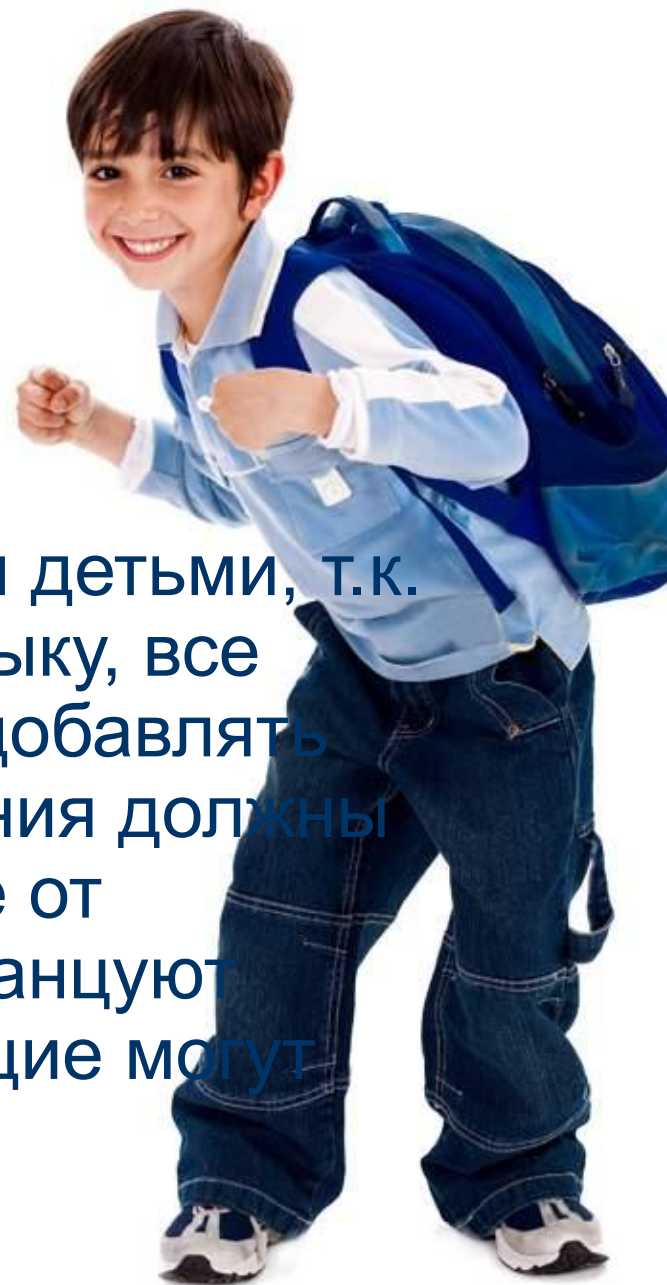
Этот вид физминуток наиболее популярен на уроках. Дети коллективно читают небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.



Виды физминуток

- **Танцевально-ритмическая.**

Эти физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими. В отличие от танцевальных, в которых все танцуют произвольно, при этом желающие могут петь.



Виды физминуток

- **Физкультурно-спортивная.**
Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.



Виды физминуток

- **Подражательная**

Эти физминутки основываются полностью на фантазии учителя. Читая с детьми азбуку, или рассматривая картинки с машинами, паровозиками, бабочек, или например: любые буквы: буква «Л»

Буквой Л расставили ноги

Словно в танце – руки в боки

Наклонимся влево, вправо

Получается на славу



Быдте здоробы!

