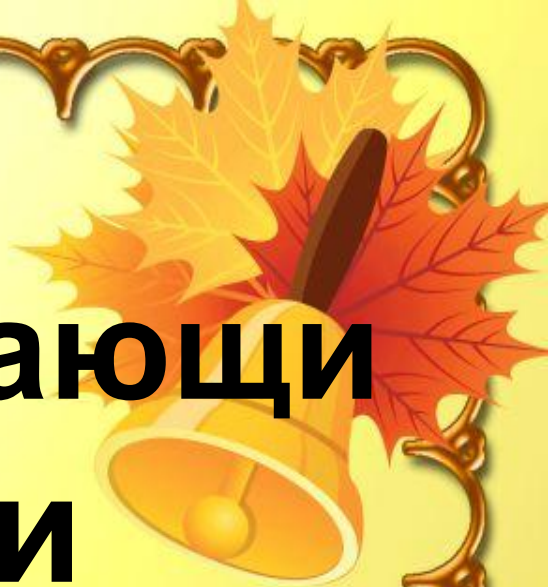


# **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**



учитель начальных классов  
Круглова Елена Викторовна  
МБОУ СОШ №48  
г. Нижний Новгород



• **«Здоровье - не  
все, но все без  
здоровья -  
ничто»**

**Сократ**





# Ученики 1 «А» класса

Школа №48

1А  
Класс



Круглова  
Елена Викторовна  
кл. руководитель



Белов  
Егор



Новомлинская  
Анастасия



Бакуина  
Анастасия



Загоруйко  
Наталья



Паричи  
Руслан



Соколова  
Анна



Рябова  
Алена



Сивасова  
Дарья



Мозжукин  
Клим



Азапова  
Валерия



Макарови  
Эдуард



Брыкина  
Екатерина



Голубитский  
Ростислав



Яна



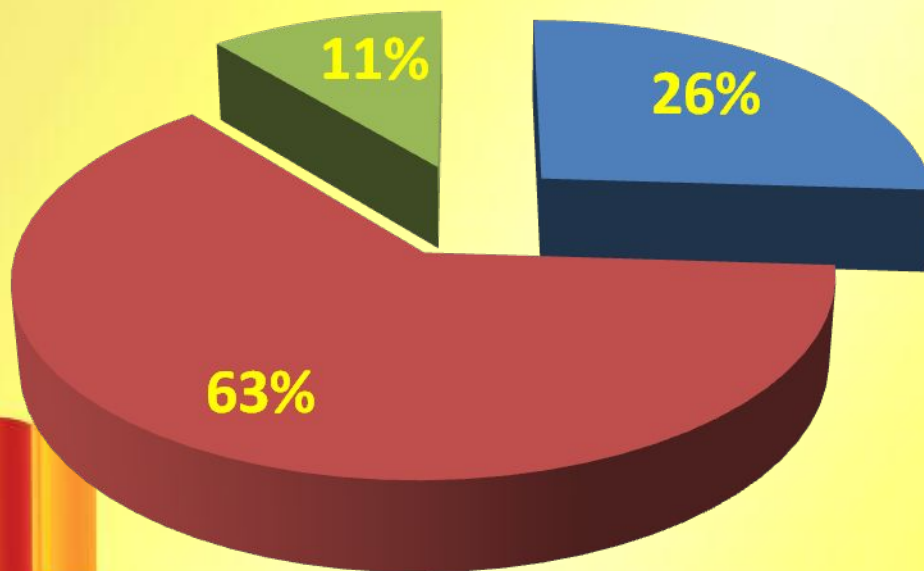
Зудков  
Андрей



Власова  
Яна



## Группы здоровья



- 1 основная
- 2 основная
- 3 подготовительная





# Правильная организация урока

1. **Дображелательная обстановка.**
2. **Спокойная беседа.**
3. **Внимание к каждому ученику.**



# Психологический настрой

- Положительные установки на успех
- «Я все смогу»,
- «У меня все получится».





# Дифференцированное обучение

Каждый ребенок  
получает от урока  
только  
положительные  
эмоции, ощущает  
комфорт, защищен-  
ность и  
испытывает  
интерес к учебе.



# Минутки здоровья





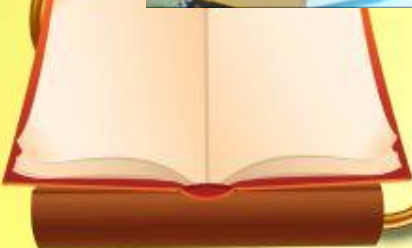
# Двигательно-речевые физкультминутки

# Пальчиковые игры



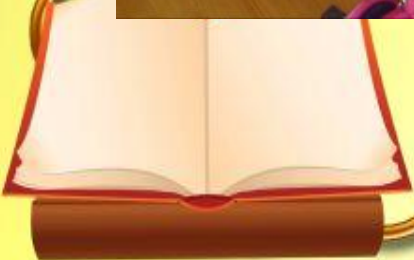


# Упражнения для профилактики нарушения осанки





# Упражнения на релаксацию





# Подвижные дидактические игры





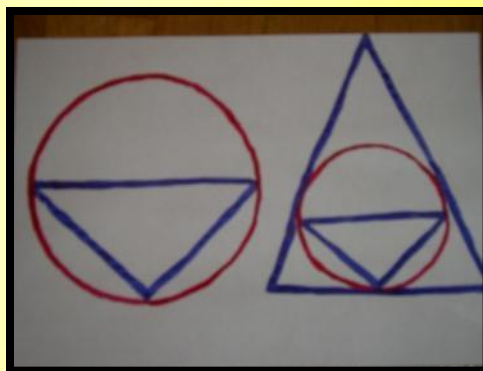
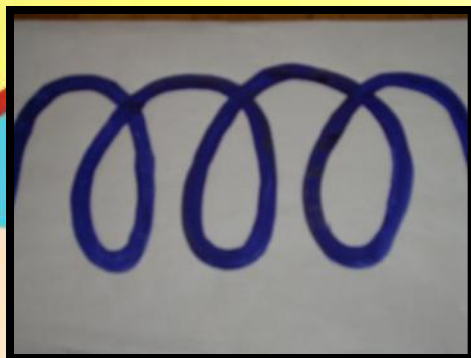
# «Отдыхаем с умом»



# Профилактика близорукости

Ориентиры, которые использую на уроках

- 1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами





## 2. «Весёлые человечки»

- На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные упражнения. Дети повторяют движения человечка.



# 3. Бумажные офтальмотренажёры

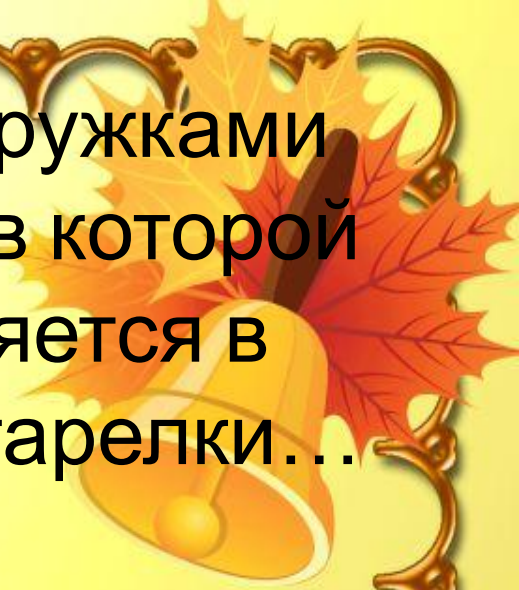
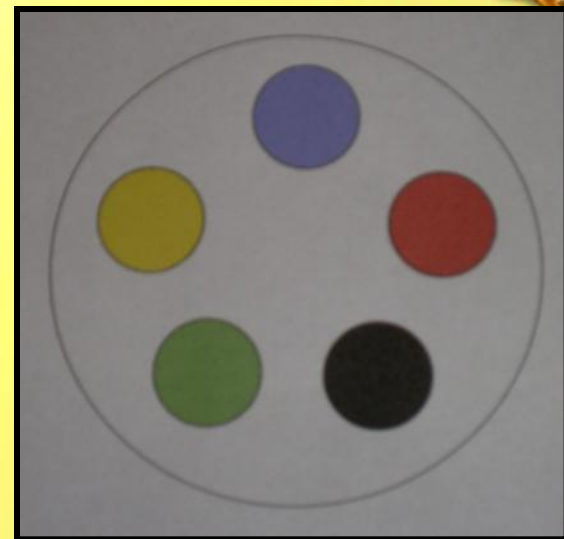
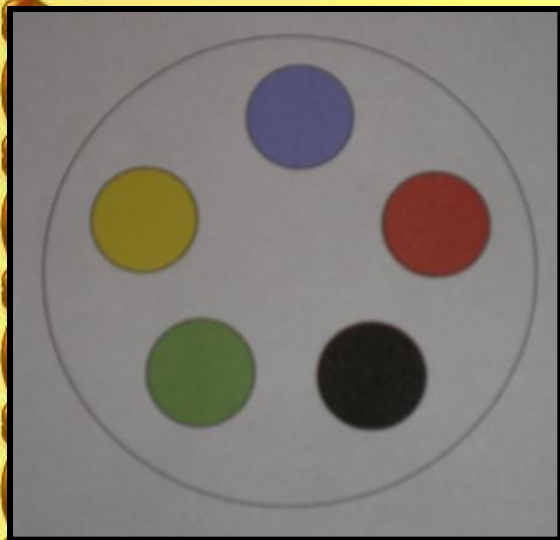
## а) Пирамидки

**Задания:** найти глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать?...





**б) Тарелки с разноцветными кружками**  
Задания: найти такую тарелку, в которой  
есть цвет, который не повторяется в  
других; найти две одинаковые тарелки...

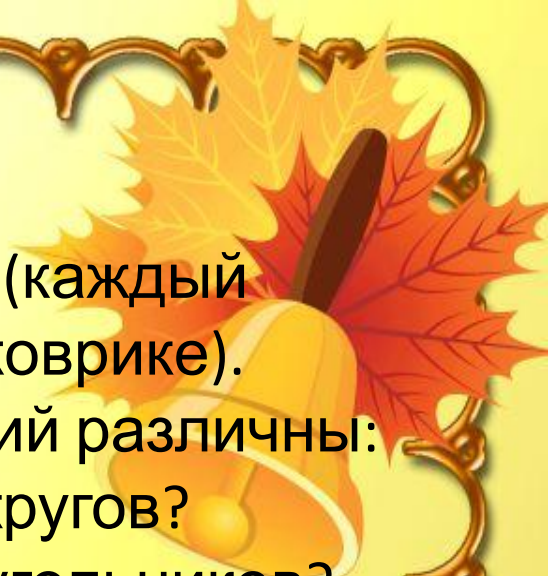
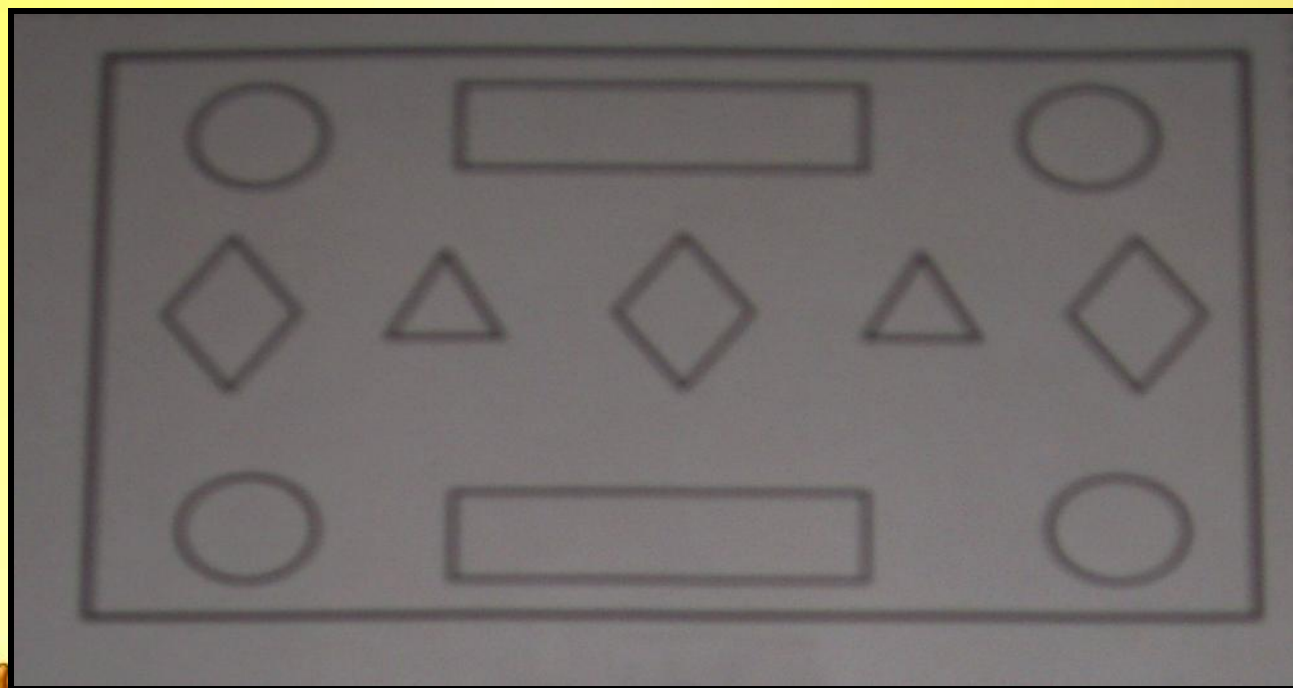


## в) Коврик

Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике).

После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов?

Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников?





# Дифференцированные физкультминутки

- 1. Упражнения для детей с избыточным весом.
- 2. Упражнения для профилактики плоскостопия.
- 3. Упражнения для улучшения осанки.
- 4. Самомассаж,
- точечный массаж.
- 5. Упражнения для мышц рук.
- 6. Упражнения для глаз.



# Вставки о здоровье

## Русский язык



- Вставка 1. Вежливые слова и пожелания здоровья.
- Вставка 2. Списывание текста о здоровье.
- Вставка 3. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о здоровом образе жизни.





# Математика

## • Задачи:

10. Восемь туристов заняли две лодки. В обеих лодках людей поровну. Сколько туристов в одной лодке?



12. \* Когда Миша с братом пришли в спортзал, там уже занимались четверо ребят и тренер. Сколько человек теперь в спортзале?

Назови предметы, с которыми выступали гимнастки на соревнованиях, сначала слева направо, а затем справа налево.



- 1) Гимнастка с лентой и гимнастка со скакалкой поменялись местами. Назови всех гимнасток по порядку слева направо.
- 2) Поменяй местами гимнастку с обручем и гимнастку со скакалкой, а также гимнастку с лентой и гимнастку с мячом. В каком порядке (слева направо) расположатся гимнастки?



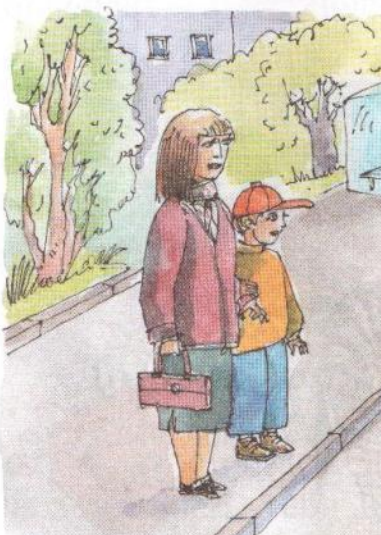


## Ты — пешеход

## Какое бывает настроение

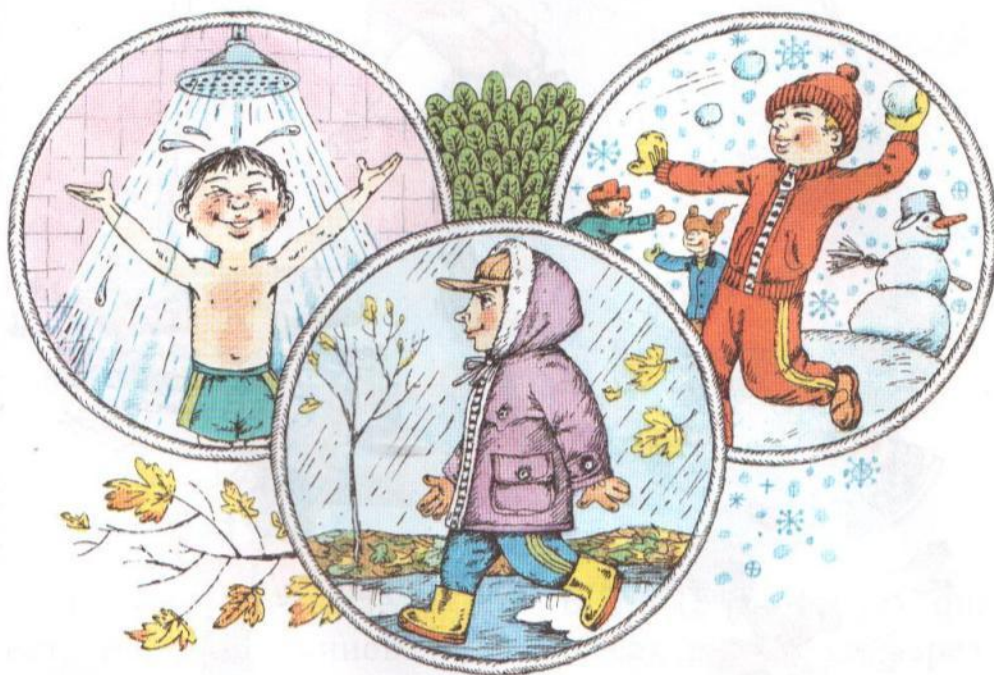
- Скоро лето. Ты играть. Вспомни роге. Почему, п но нужно посм дойдя до серед Как обозначаетс переход?

- Поиграем. Пред ровщик. Погово поведения на ул как вести себя



## Если хочешь быть здоров, закаляйся!

- Рассмотрите рисунки. Расскажите, как дети за- каляются.



- Объясни, как ты понимаешь слова песни

Расскажи, какое на- ебёнка. Почему?

обрадовался, рас-





# Физкультурно-оздоровительная работа





# Динамические паузы

Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения, ходят на п





# Сказкотерапия и музыкотерапия





# Психогимнастика

Это совокупность специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

М. И. Чистякова предлагает игру в «КЛЯКСЫ».





# «Азбука этикета»



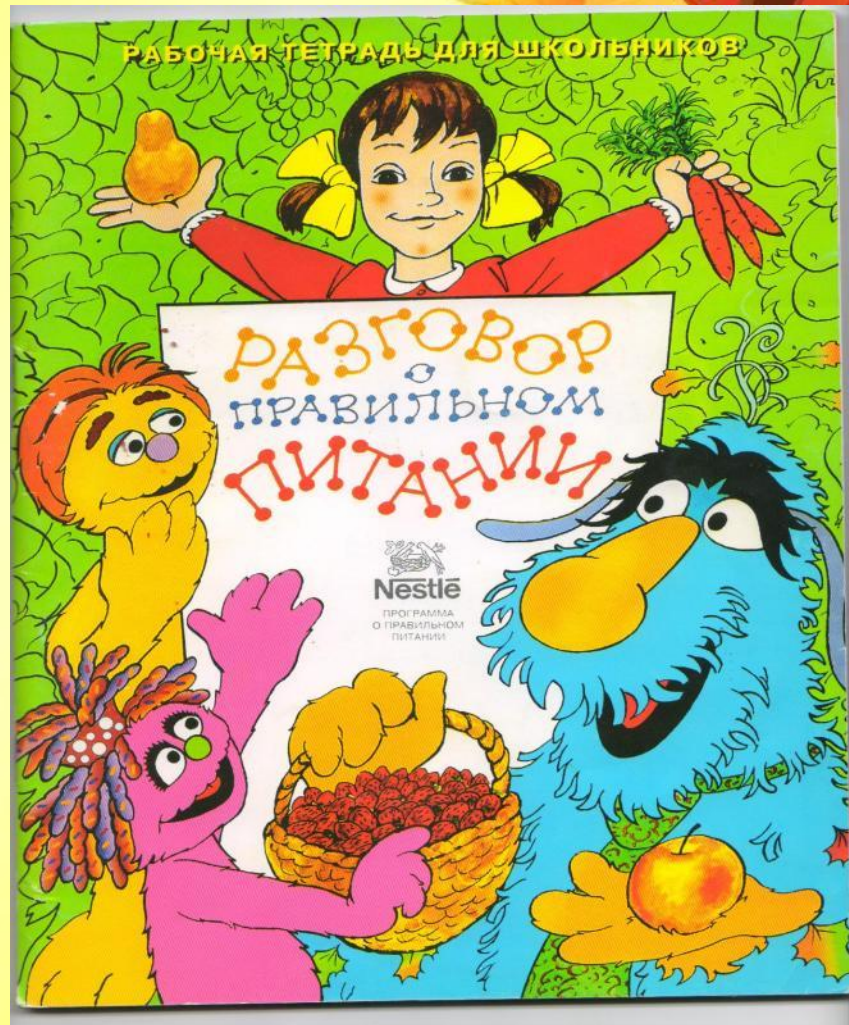
# «Я учусь владеть собой»



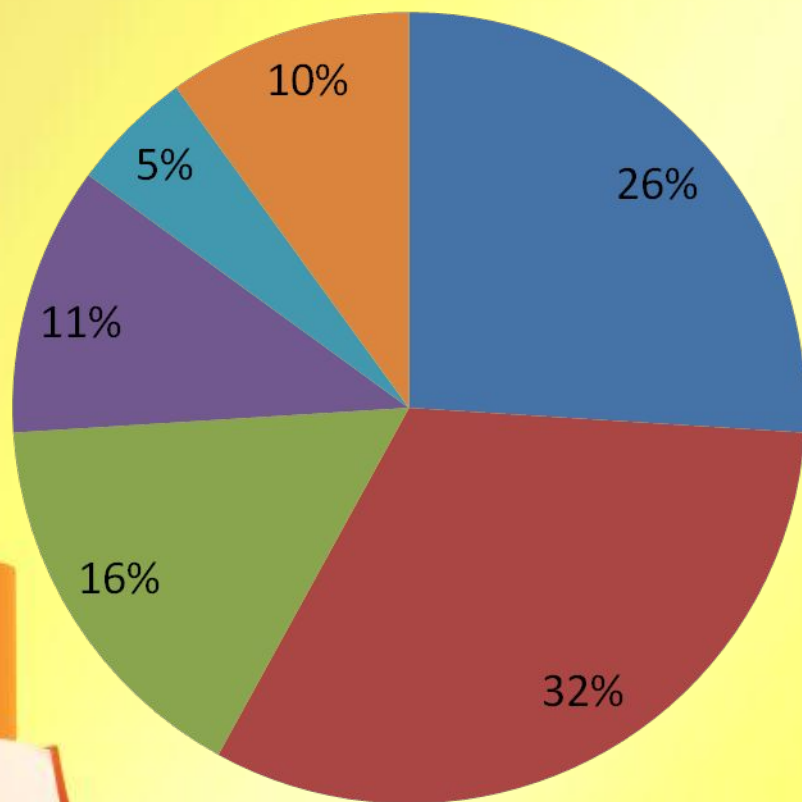


# Правильное питание

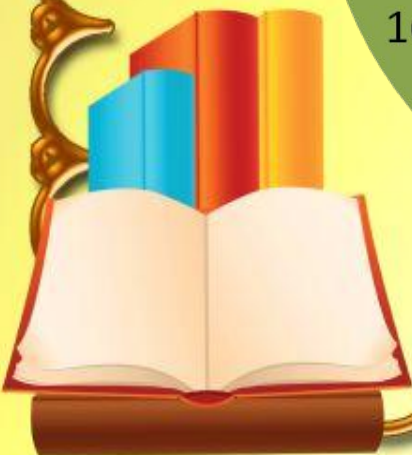
Понятие «правильное питание» успешно формируется в процессе реализации программы «Разговор о правильном питании». Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания.



# Занятость 1 «А» класса в кружках и секциях



- танцы
- игроритмика
- каратэ
- плавание
- фигурное катание
- не посещают



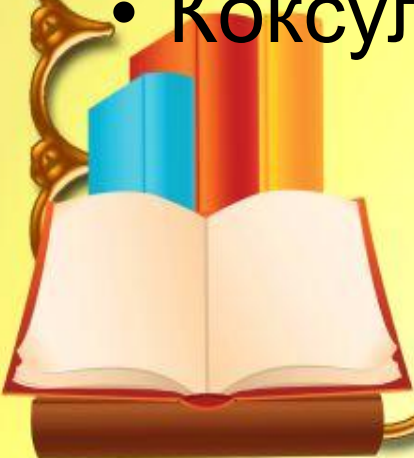


# Игроритмика



# Работа с родителями

- Беседы по укреплению здоровья.
- Анкетирование
- Консультации





# Результаты:

- 1. Положительные изменения в состоянии здоровья .
- 2. Ответственное отношение к своему здоровью.
- 3. Улучшение психологического климата в коллективе.
- 4. приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников.



**Спасибо  
за внимание!**

