

A decorative L-shaped frame made of thick black lines, with the top-left corner on the left and the bottom-right corner on the right, framing the central text.

ЗДОРОВЬСБЕРЕЖЕНИЕ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Подготовила: Овчинникова В.С

г. Челябинск, 2018

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...». В.А. Сухомлинский.



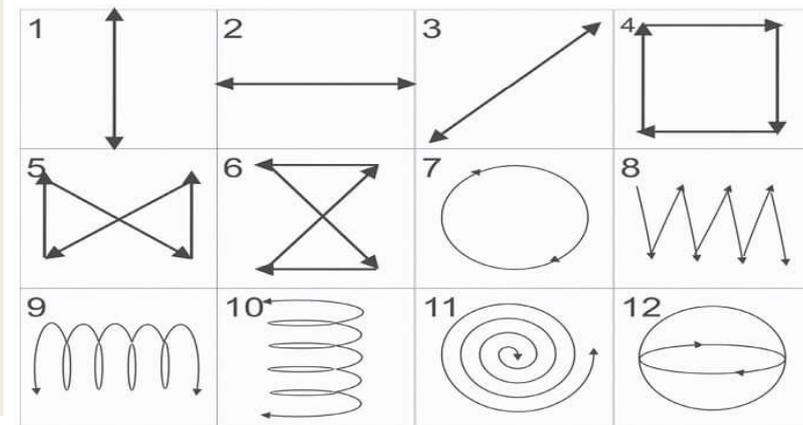
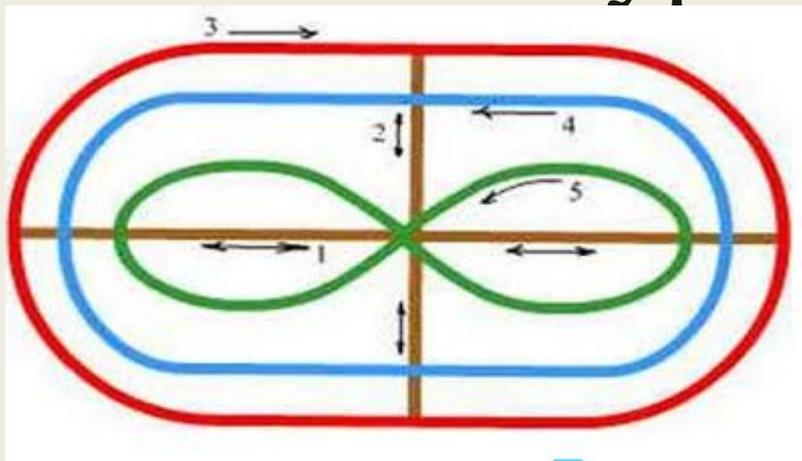
Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.



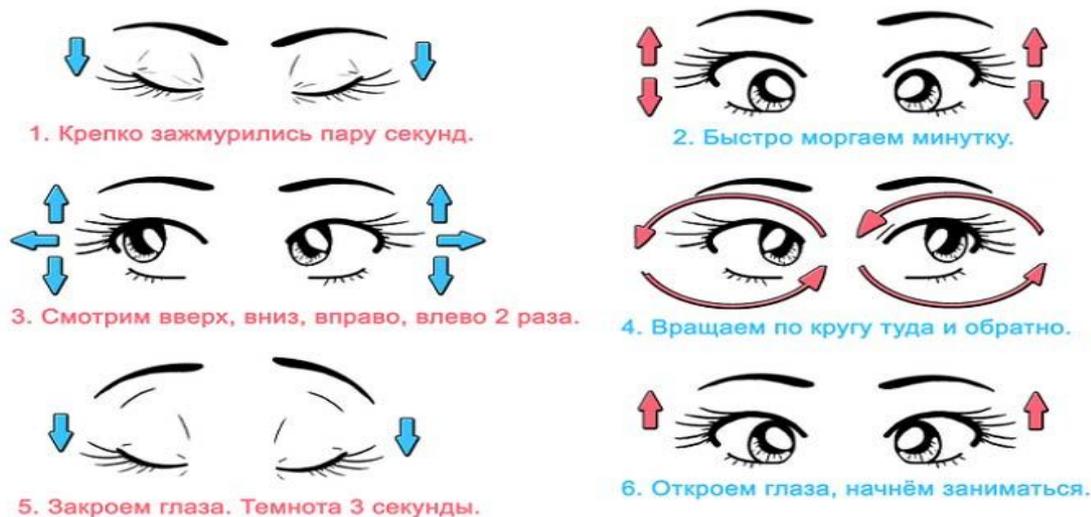
Здоровьесберегающее обучение

| | |
|---------------------|--|
| Направлено на - | обеспечение психического здоровья учащихся. |
| Опирается на - | Природосообразности преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации). |
| Достигается через - | учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии. |
| Приводит к - | предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений. |

Зрительная гимнастика на уроках.



Гимнастика для глаз

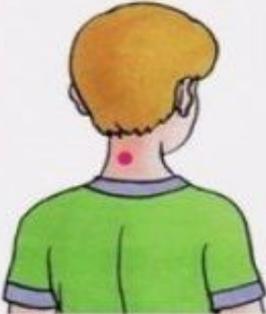
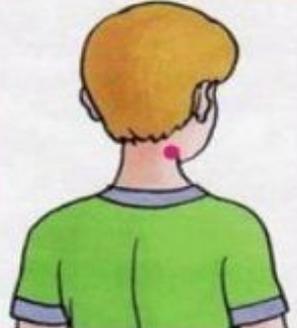


Зрительная гимнастика

помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.

Точечный массаж. Самомассаж.

| ЛИСТОВКА Точечный массаж для детей | | | |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
| <p>ТОЧКА 1. Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока</p> | <p>ТОЧКА 5. Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда</p> | <p>ТОЧКА 3. Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани</p> | <p>ТОЧКА 7. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга</p> |
|  |  |  |  |
| <p>ТОЧКА 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям</p> | <p>ТОЧКА 6. Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.</p> | <p>ТОЧКА 4. Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата</p> | <p>ТОЧКА 8. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат</p> |
| | | <p>ТОЧКА 9. При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма</p> | |



Точечный массаж помогает:

- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Закаливание детей;
- Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- Обучить навыкам проведения точечного массажа.

ФИЗМИНУТКИ

- На этом сайте, вы можете ознакомиться с видео-физминутками:

<http://fantazeri12.ucoz.ru/index/fizminutki/0-231>

- На этом сайте, вы можете ознакомиться с текстовыми (стихотворными) физминутками:

<http://www.site-viharevoy.ru/blog/vospitatelyam/podgotovitel'naya-gruppa/fizminutki.html>

Физминутки помогают:

- Снятие усталости, напряжения;
- Ослабить утомление на уроке;
- Проводить профилактику нарушения осанки;
- Поддержание работоспособности, активного внимания.

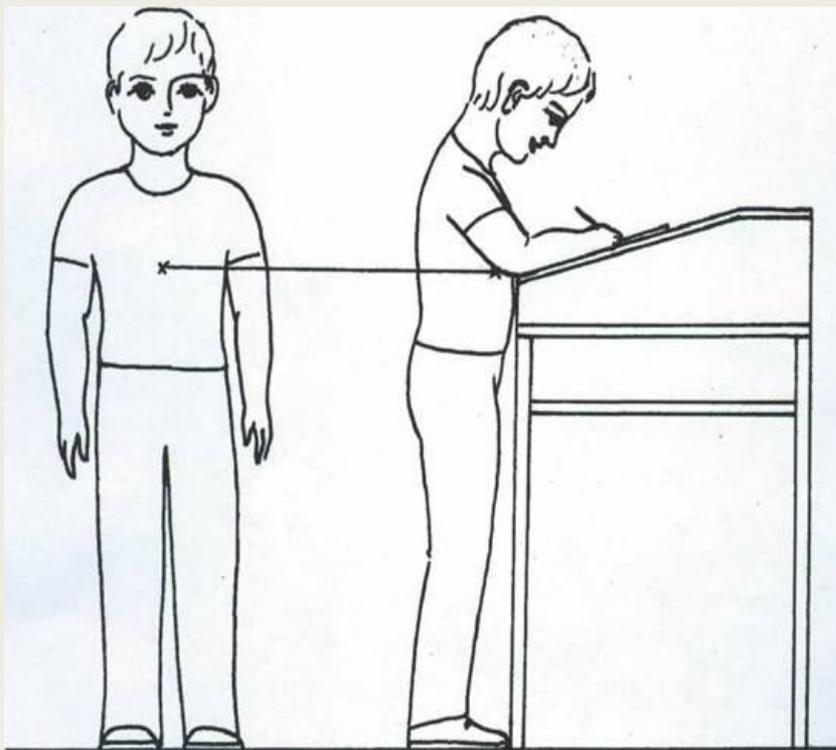
Релаксация на уроках.

- Помогает снять стресс;
- Расслабление мышц;
- Снятие усталости;
- Восстановление работоспособности.

Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.

Работа на уроке в режиме «стоя за конторкой» (доктор Владимир Базарный)



Режим работы «стоя за конторкой»

- Чтобы осуществить более плавный переход на этот режим, за одним и тем же столом один ученик работает сидя, другой рядом – стоя. Через 15 минут ученики меняются местами.
- Работа за конторкой стоя – это формирование чувств координации и равновесия у ребенка, профилактика нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также близорукости.

Образовательные технологии (по их здоровьесберегательной направленности)

- Педагогика сотрудничества
- Личностно-ориентированная
- Технология уровневой дифференциации обучения.
- Технологии развивающего обучения
- Технологию раскрепощённого развития детей.

Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. (Ищут задание глазами, а потом идут и берут это задание, выполняют)