

# Здоровьесбережение на уроках в начальной школе

Подготовила: Мухаметшина М.Р

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.



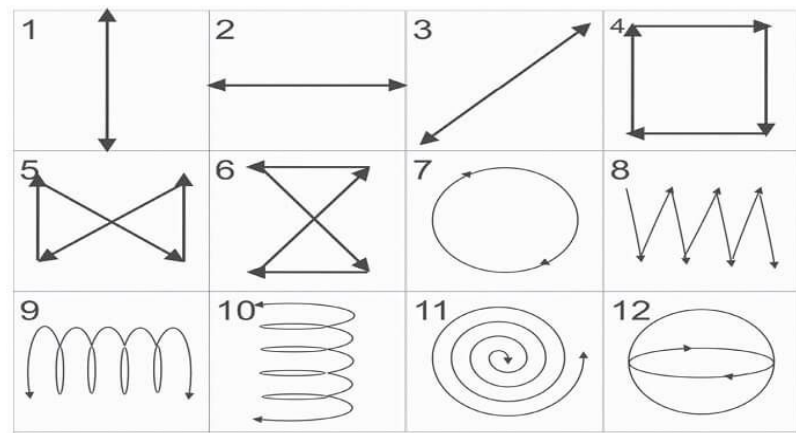
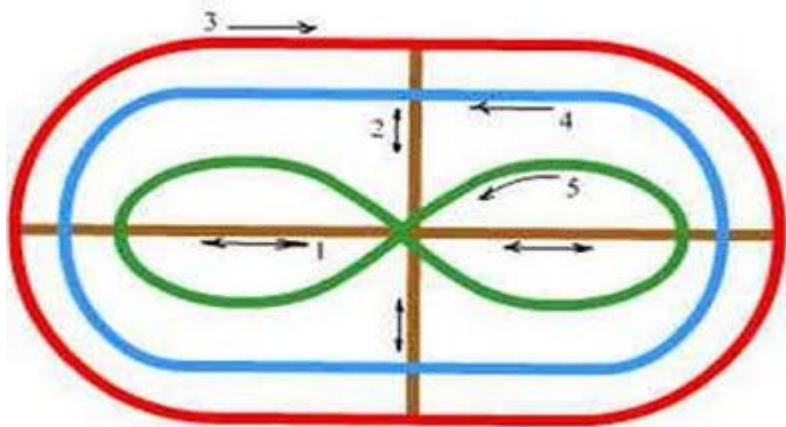
# Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.



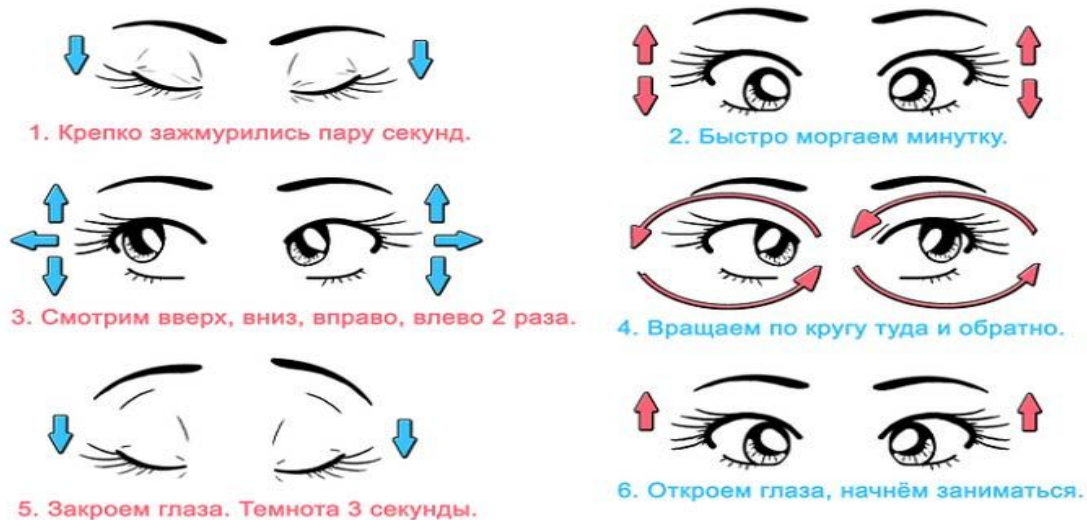
# Здоровьесберегающее обучение

|                     |  |
|---------------------|--|
| 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.






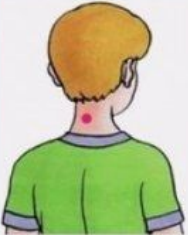


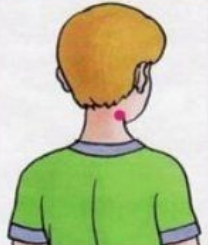


## Гимнастика для глаз



# 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.

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

## 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.

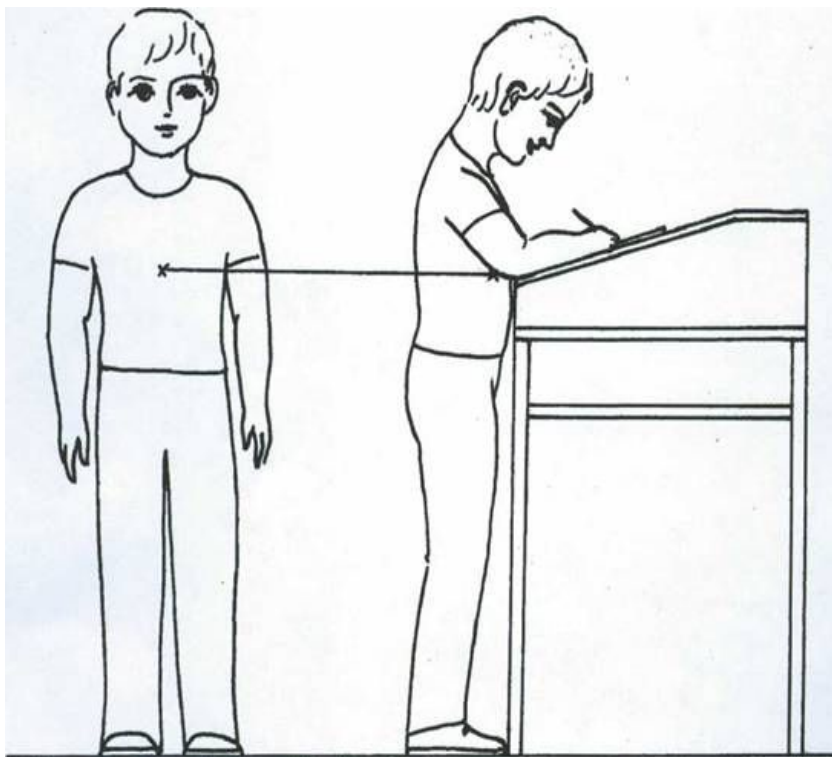
## Релаксация на уроках.

- ▶ 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)