Здоровьсбережение на уроках в начальной школе

Подготовила: Мухаметшина М.Р

г. Челябинск,2018

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

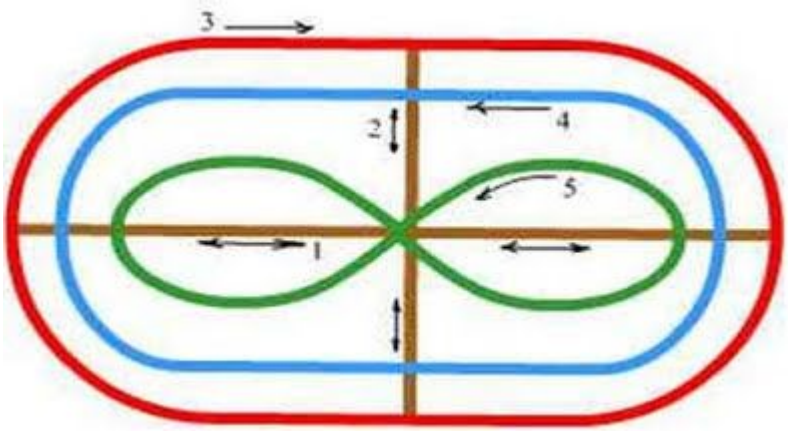
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…». В.А. Сухомлинский.

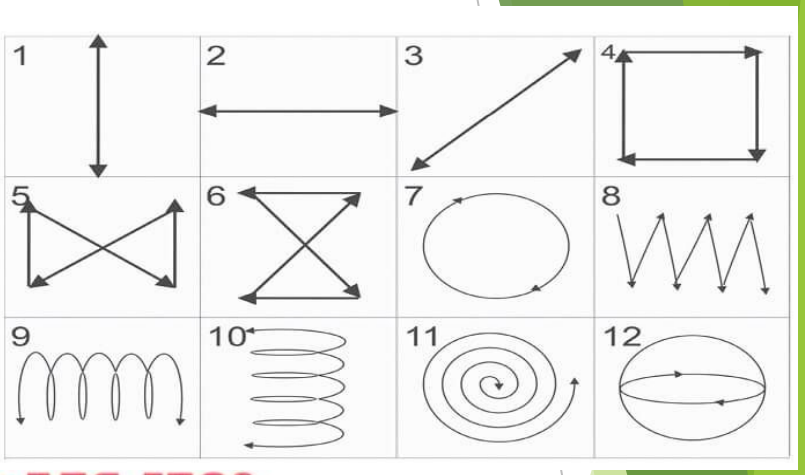
Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые на уроках в начальной школе.

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 сохранении 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.





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.

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/podgotovitelnaya-gruppa/fizminutki.html

Физминутки помогают:

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

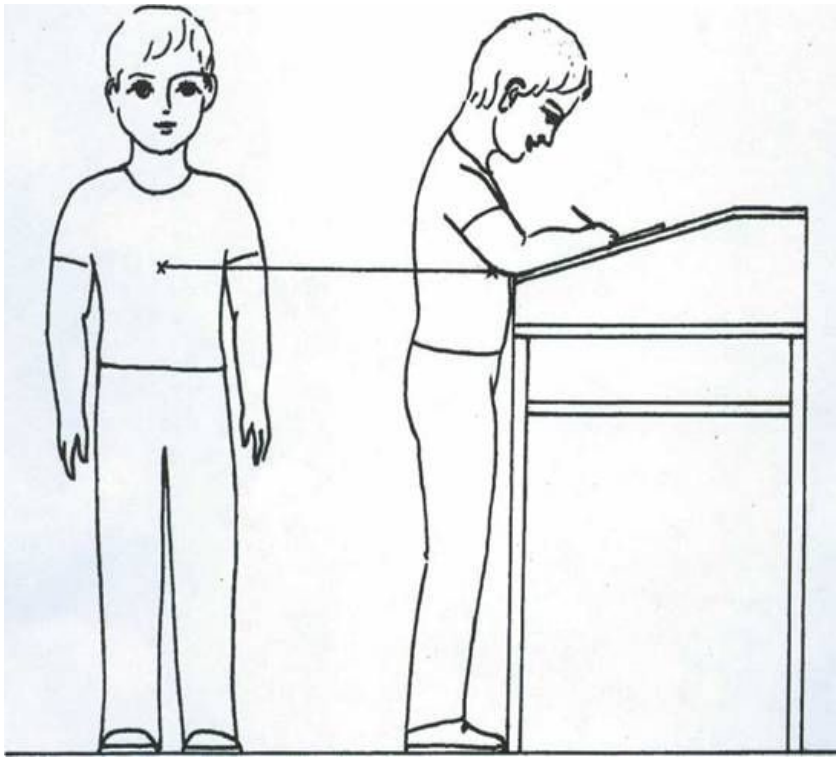
Релаксация на уроках.

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

Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет 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 выполнен заданий, активизирующих детей. (Ищут задание глазами, а потом идут и берут это задание, выполняют)