Применение здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности в начальной школе

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

начальное образование

РЕБЕНОК:

1. **Выполняет различные двигательные упражнения.**
2. **Не всегда может поддерживать темп движения, дозировать мышечные движения.**
3. **Знает и выполняет правила гигиены, ухода за телом, охраны своей жизни и приемы закаливания.**
4. **Удерживает равновесие.**
5. **Может проводить утреннюю гимнастику, организовывать двигательный режим во время приготовления уроков, прогулок.**

начальное образование

учитель:

1. Формирует осознанное отношение к физической культуре.
2. Помогает осознать необходимость двигательной активности, систематических физических упражнений; предупреждает уменьшение двигательной активности, проявление гиподинамии.

Здоровьесберегающий урок должен:

- воспитывать
- стимулировать у детей желание жить быть здоровыми
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня
- показывать им, что жизнь - это прекрасно
- вызывать у них позитивную самооценку

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности
- элементы индивидуализации обучения
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- интерес к учебе, желание идти в школу
- наличие физкультминуток
- наличие гигиенического контроля

Принципы здоровье сбережения:

- учет возрастно-половых особенностей;
- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;
- использование здоровьесберегающих действий

Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности

Школа – территория здоровья

Оздоровительные моменты на уроке

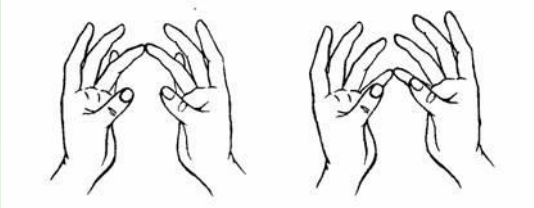
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультурные минутки
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Релаксация

Здоровье человека зависит:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На10%- от возможностей медицины

Пальчиковые игры могут помочь:

- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.



Зрительная гимнастика помогает:

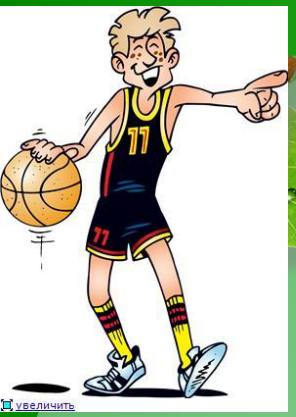
- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость
- Тренировать вестибулярный аппарат
- Развить зрительную координацию
- Укреплять глазные мышцы
- Развить зоркость и внимательность
- Улучшить зрение

Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний

Учить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения

Обучить навыкам проведения точечного массажа



Физкультурные минутки помогают:

- Снять усталость, напряжение
- Ослабить утомление на уроке
- Проводить профилактику нарушения осанки
- Поддержать работоспособность, активное внимание

Релаксация на уроках

- Помогает снять стресс;
- Расслабить мышцы;
- Снять усталость;
- Восстановить работоспособность

Дыхательная гимнастика

- Укрепляет дыхательную мускулатуру
- Уменьшает заболевания дыхательной системы
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние

Экологическое пространство

- Проветривание помещений
- Наличие живого уголка
- Озеленение кабинета
- Освещение кабинета