

Использование здоровьесберегающ их технологий на уроках в начальной школе



**« Обучать без вреда для
здоровья – это не задача
школы, а обязательное
условие её работы! »**

Н.К. Смирнов



«Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Н.К.Смирнов

Принципы здоровьесбережения :



- **«Не навреди!»** - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

- **Приоритет заботы о здоровье учителя и уч-ся** — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

- **Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

- **Субъект-субъектные взаимоотношения** — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

- **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся** — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
- **Комплексный, междисциплинарный подход** — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- **Успех порождает успех** — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- **Активность** — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
- **Ответственность за свое здоровье** — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранению здоровья.



Пути сохранения здоровья учеников в рамках урока:

- Комфортное начало и окончание урока;
- Необходимо начинать и заканчивать каждый урок с рефлексии как обязательного анализа учащимися собственного психического состояния, эмоционального настроения;
- Объяснение нового материала должно опираться на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно — ориентированного обучения;
- Включение в каждый урок психофизиологических разрядок и физических упражнений полезно для психофизической разгрузки учащихся и учителя

Утренняя зарядка



психологический настрой

Громко прозвенел звонок —
Начинается урок.

Наши ушки на макушке,
Глазки широко открыты.
Слушаем, запоминаем,
Ни минуты не теряем.

оптимальный двигательный режим

Пальчиковая гимнастика

Упражнение «СЕМЬЯ»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – это Я.
Вот и вся наша семья.

(Сжать пальчики в кулак.
Разгибать по одному пальцу,
начиная с большого)



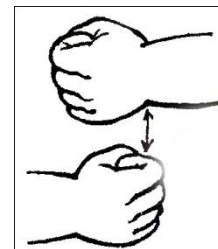
Маленькие
ножки

За водой
ходили,

Домой не
спешили.

Воду набирали,

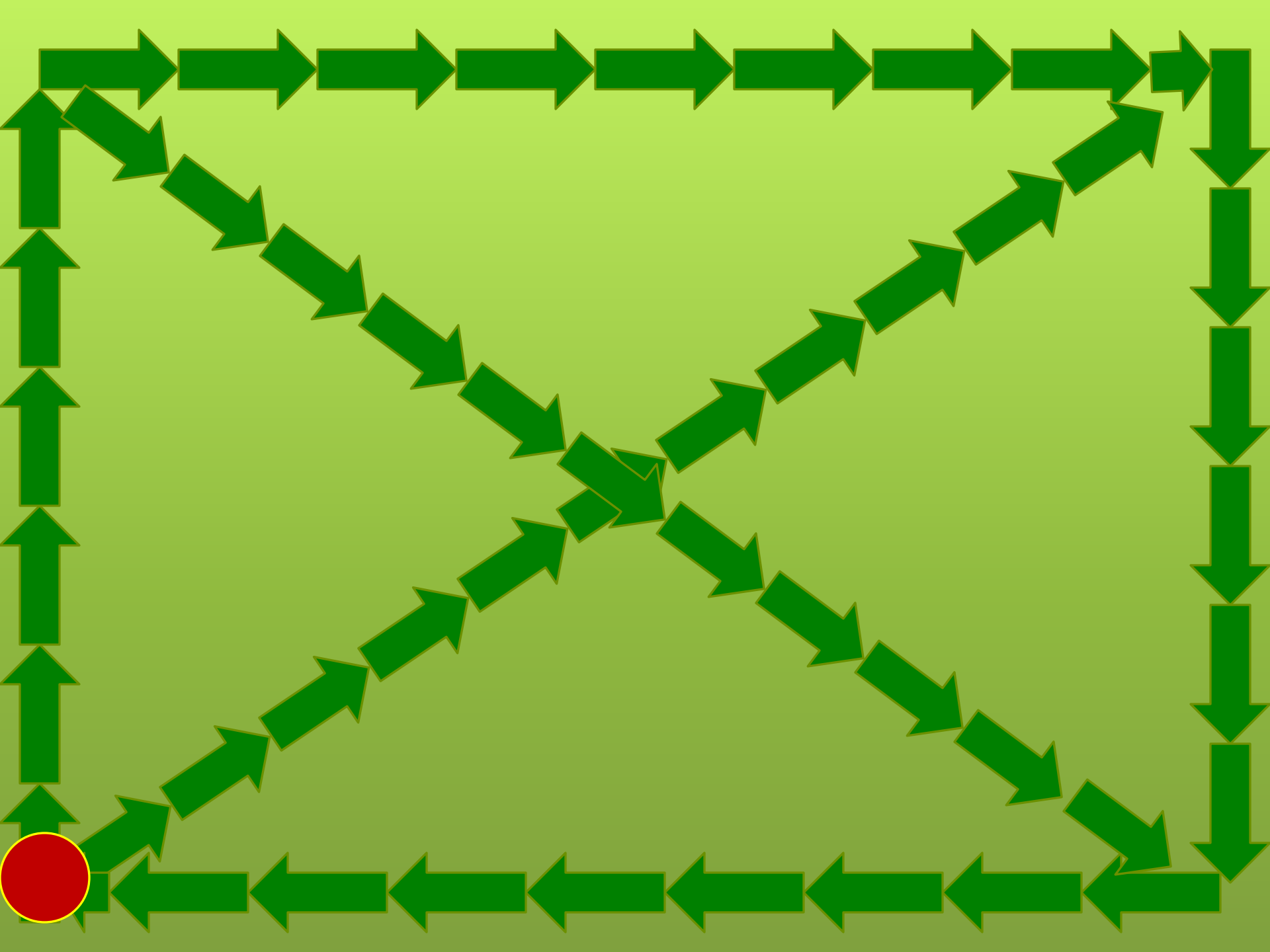
Крышку
закрывали

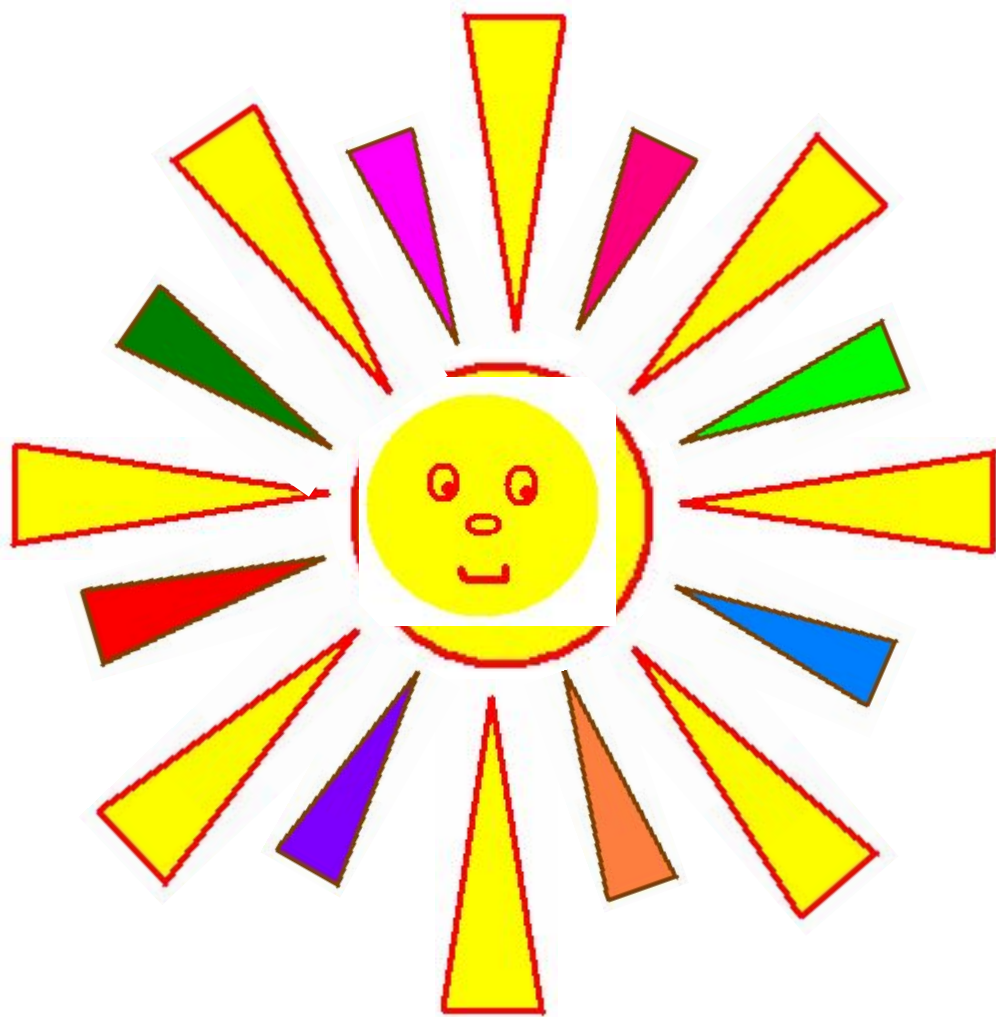


Гимнастика для глаз.

Филин.







Дыхательные упражнения

«Свеча» —

ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха;

«Погаси свечу» —

интенсивный, прерывистый выдох;



Дать 1-2 минутки юмора

- «Сколько шагов сделает воробей за 1 минуту?»
- «Какие бывают камни в воде?»



Произнести хором какие-нибудь стихотворения, пословицы...

(Энергия возродится, и учащиеся начнут работать по - прежнему.)



вставки о здоровье на уроках

Рекомендации по окончанию урока

Любой урок заканчивать:

- ◆ «выбрасыванием» усталости;
- ◆ «умыванием лица» теплом близко поднесённых к лицу рук;
- ◆ потягиванием.

Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни

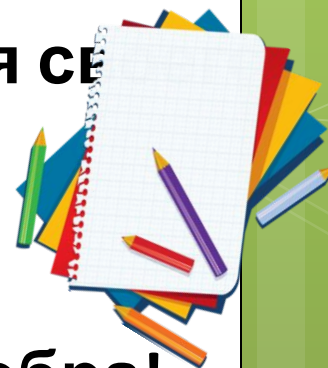
(по Н.К. Смирнову)

- Смотрите на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время побыть наедине с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого
- Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно
- Не оказывайте давление на своих детей
- Не говорите: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с речью
- Помните: маленькие радости в ваших руках
- Не забывайте, что вы красивы



ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим больше добра!**



**«Чтобы сделать ребёнка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и
здоровым».**

Ж.-Ж.



Руссо

Желаю здоровья
и
творческих успехов!

