

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в 1 классе

Подготовила: учитель начальных классов:
Карпова Л.А



Элементы здоровьесберегающих технологий



- ◆ Положительный эмоциональный настрой;
- ◆ Оптимальный темп ведения урока;
- ◆ Подача материала доступным рациональным способом;
- ◆ Наглядность;
- ◆ Смена видов деятельности;
- ◆ Физкультминутки, динамические паузы;
- ◆ Дифференцированный подход в обучении;
- ◆ Групповая работа, работа в парах;
- ◆ Игра, игровые моменты;
- ◆ Гимнастика;
- ◆ Воспитательные моменты на уроке (беседы);
- ◆ Санитарно-гигиенические условия





Физкультминутки.

- Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже -
Руки за спину положим.
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим!

Дятел долбит старый сук,
(Наклоны вперед.)
Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
(Приседания, постукивания руками об пол.)
Гонит эхо дятла стук,
(И. п.: руки к плечам, вытянуть руки вперед, «отмахнуться».)
Туки-туки, туки-тук.
(Приседания, постукивание руками о пол.)



Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
(Руки в стороны, влево, вправо.)

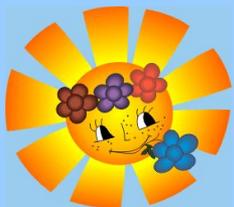
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,
(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Оздоровительные физминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.



Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели».

Рекомендуемые упражнения:

- 1. Потягивание за мочки сверху вниз;*
- 2. Потягивание ушной раковины вверх;*
- 3. Потягивание ушной раковины к наружи;*
- 4. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.*

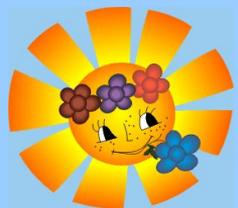


Разрядка с использованием различного вида движения



Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.

Расслабление мышц плечевого пояса



Стряхиваем воду с пальцев

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз.

Перед упражнением полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

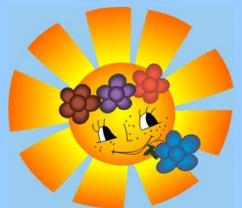




Поднимаем и опускаем плечи

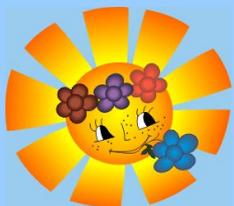


- ◆ Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасываем плечи вниз)



Мельница

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе.



Пальчиковая игра на уроках

◆ ПАУЧОК

Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по столу/коленям.

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)

Паучок ползёт опять,

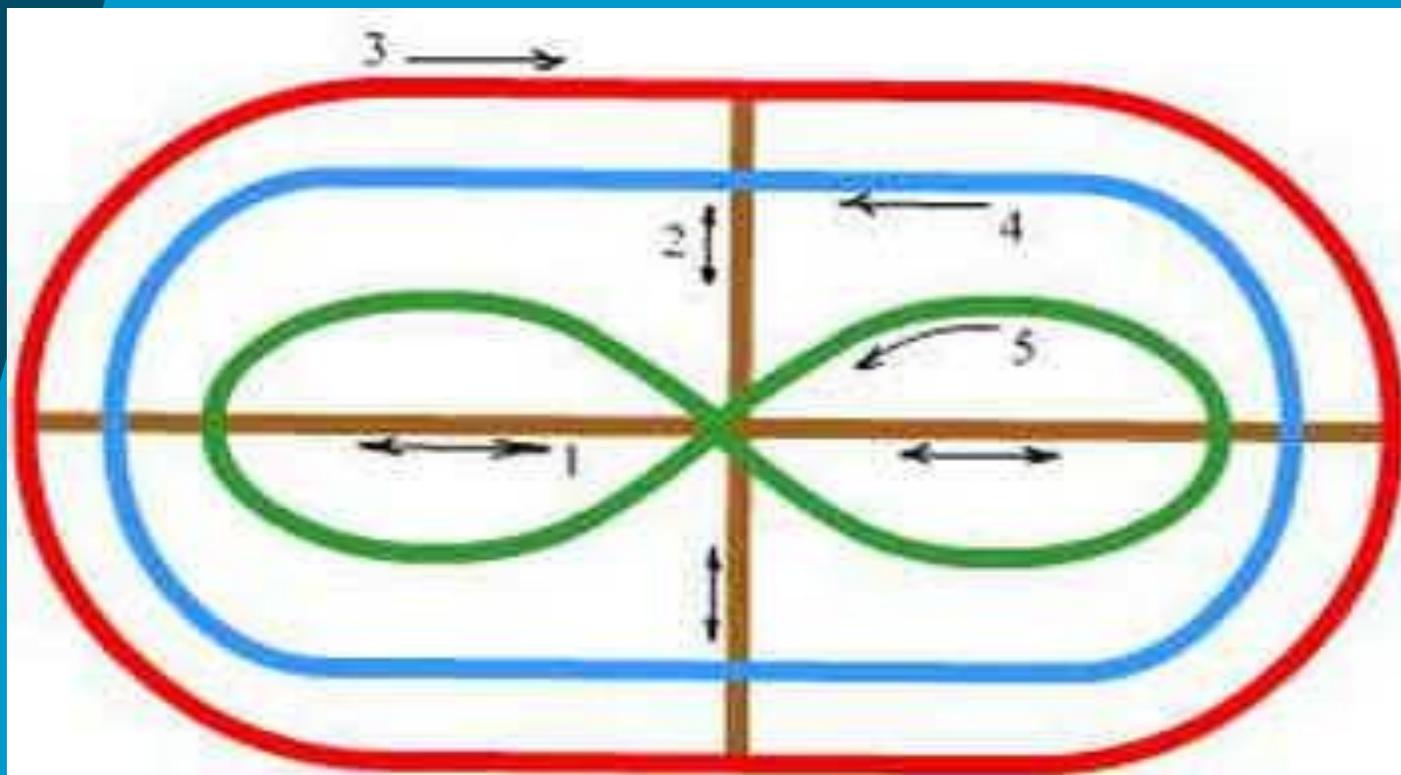
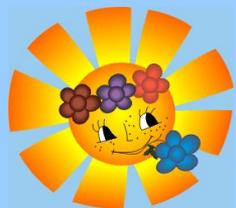
Действия аналогичны первоначальным

А за ним ползут все детки,

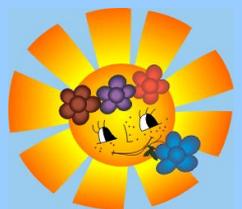
Чтобы погулять на ветке.

"Паучки" ползают по голове.

Схема зрительно-двигательных траекторий



Выполнить каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров



Профилактика зрительного утомления и близорукости

◆ Памятка для учителей

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.

(поморгать глазами)

Посмотрите все в окно,
(посмотреть влево - вправо)

Ах, как солнце высоко.
(посмотреть вверх)

Мы глаза сейчас закроем,
(закрыть глаза ладошками)

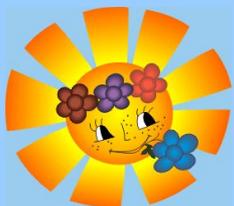
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
Вправо, влево повернем,

(посмотреть по дуге вверх – вправо и вверх - влево)

А потом скатимся вниз,
(посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись.

(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).



Пальчиковая игра на уроках

◆ ПАУЧОК

Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по столу/коленям.

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)

Паучок ползёт опять,

Действия аналогичны первоначальным

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

"Паучки" ползают по голове.