



Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».



В. А. Сухомлинский.

Здоровье человека зависит:

- На 50%-от образа жизни
- На 25%-от состояния окружающей среды
- На 15%-от наследственной программы
- На 10%- от возможностей медицины





Многочисленные
исследования последних лет
показывают, что около **25-30**
% детей, приходящих в 1-е
классы, имеют те или иные
отклонения в состоянии
здоровья.



Уровень заболеваемости младших школьников за период обучения в школе



Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий
- создание проектов

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

Здоровье учащихся

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ
- внеурочная деятельность

Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

досуговая деятельность

Участие родителей в спортивных мероприятиях



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



**Основой
здоровьесберегающей
технологии
является соблюдение
следующих принципов:**



Принципы

- 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 .



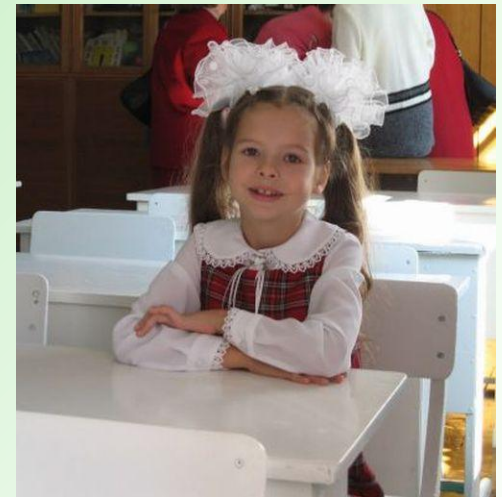
Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- 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



Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока
- чередование видов учебной деятельности





Оздоровительные моменты на уроке

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



Пальчиковая гимнастика.

« Рука является вышедшим наружу мозгом.»

И.Кант

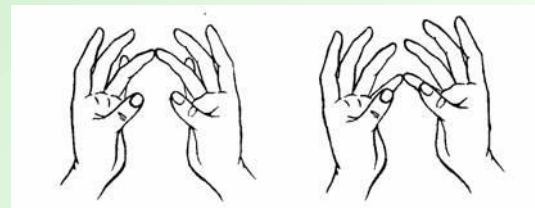
Задачи:

- стимуляция развития речи
- профилактика нарушений зрения
- расширить пространственную активность глаз



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.





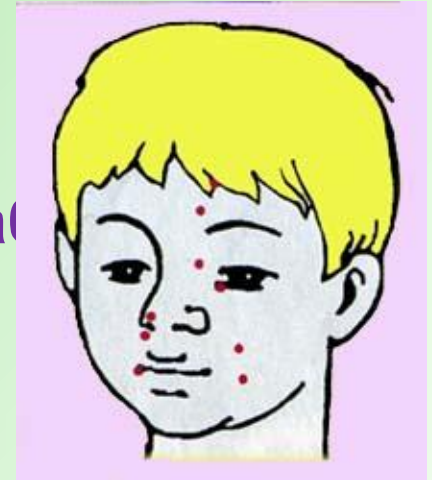
Точечный массаж помогает:

Проводить профилактику простудных заболеваний;

Закаливание детей;

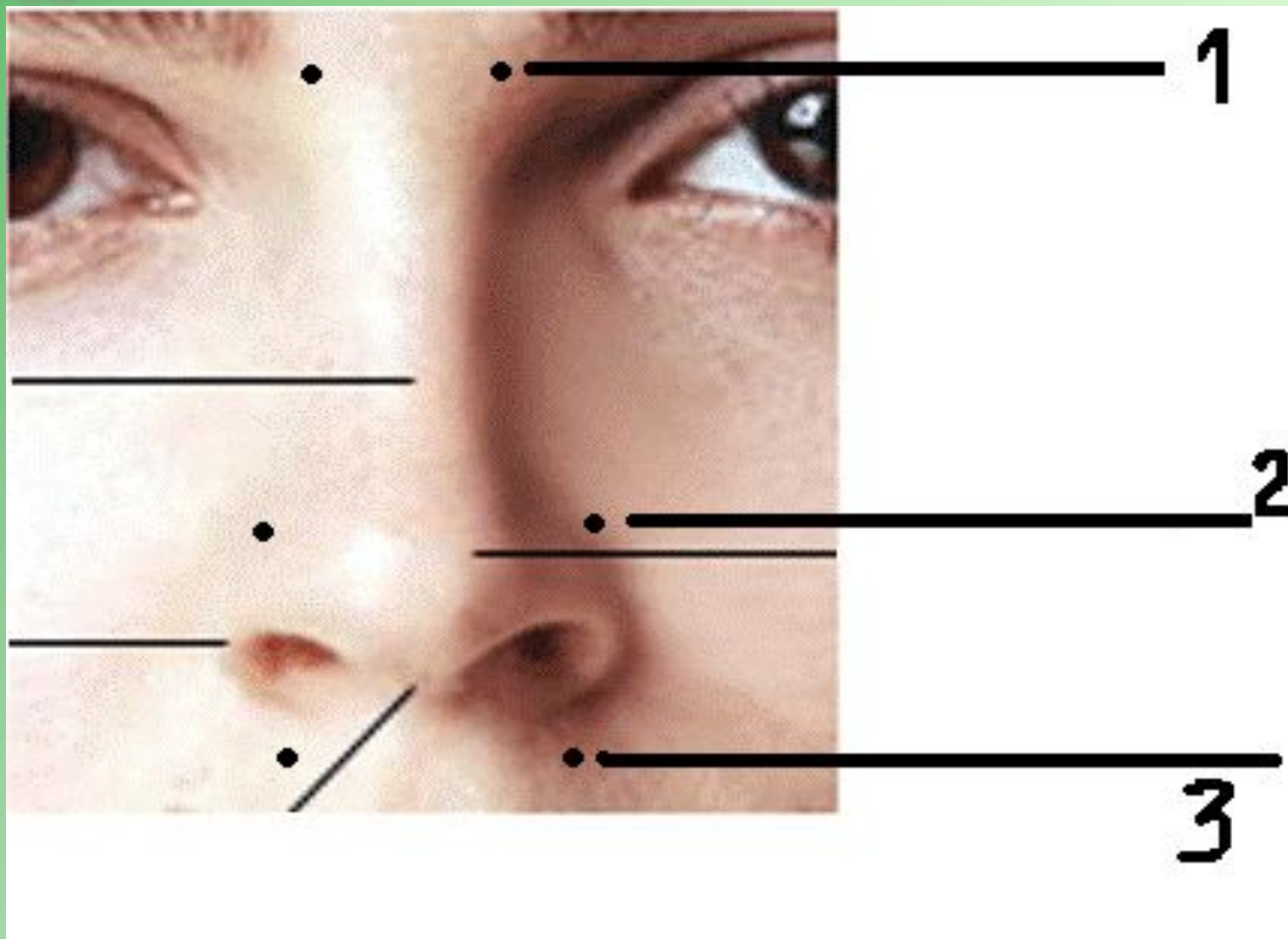
Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;

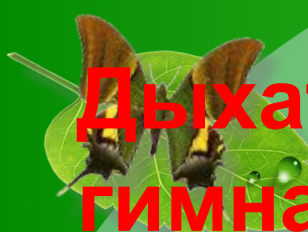
Обучить навыкам проведения точечного массажа.





Точечный массаж





Дыхательная гимнастика.

- Укрепление дыхательной мускулатуры;
- Уменьшение заболеваний дыхательной системы;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние.





Физкультурные минутки помогают:

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





Физминутки

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

- 1) ходьба с высоким подниманием коленей;
- 2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;
- 3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку.
Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;
- 4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).
- 2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);
- 3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь
одняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);
- 4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

- 1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;
- 2) ходьба с правильной осанкой;
- 3) ходьба с высоко поднятыми руками;
- 4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)
- 5) лёгкий бег на носках.



Релаксация на уроках.

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



«Водопад»

Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза.

Глубоко вдохните и выдохните...

Представьте, что вы стоите возле водопада.

Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам...

Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу.

Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без

всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами...(пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.



Экологическое пространство

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





Заключение.

«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».

Организация горячего питания

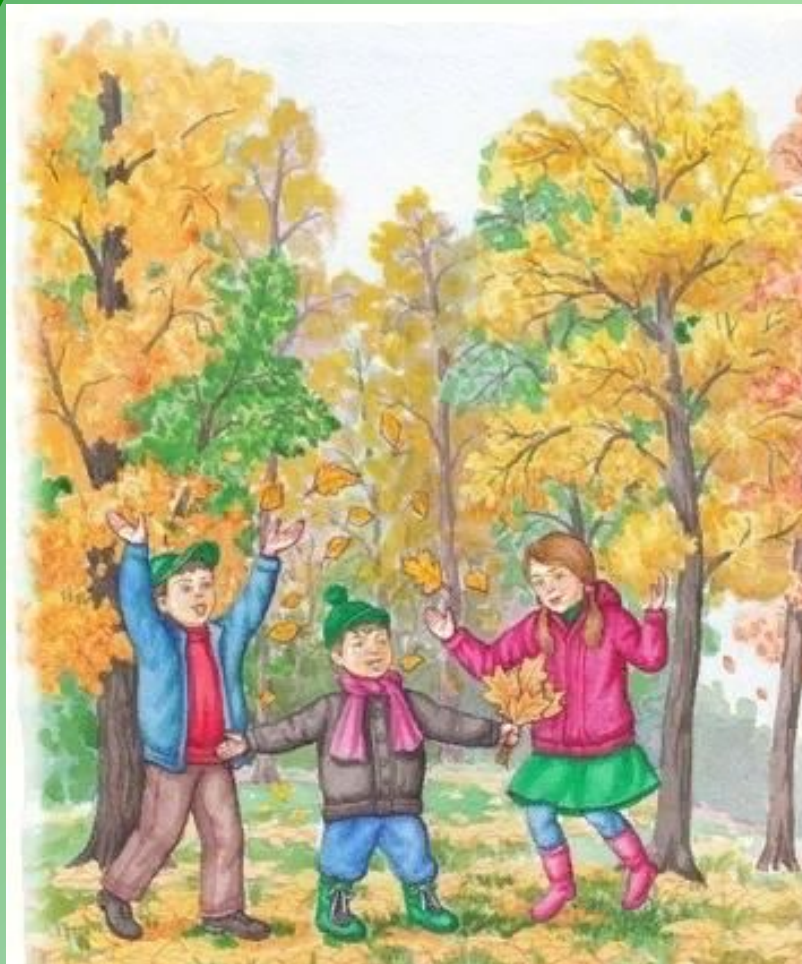


уроки физической культуры





Прогулки, экскурсии, походы



Спортивные кружки, секции



ZZ028049 [RF] © www.visualphotos.com



Хочешь быть счастлив один день –

СХОДИ В ГОСТИ

Хочешь быть счастлив неделю –

ЖЕНИСЬ

Хочешь быть счастлив месяц –

КУПИ СЕБЕ МАШИНУ

Хочешь быть счастлив всю жизнь –

будь здоров!